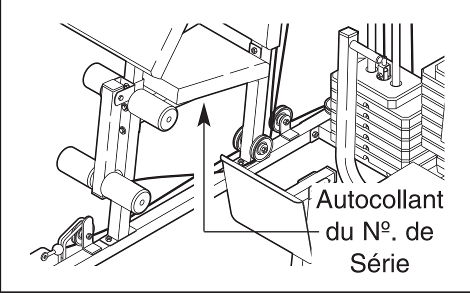
WEIDER® PRO POWER STACK

Nº. du Modèle WECCSY29830
Nº. de Série __________________

Trouvez le numéro de série indiqué ci-dessous. Écrivez le numéro sur la ligne ci-dessus comme référence.



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

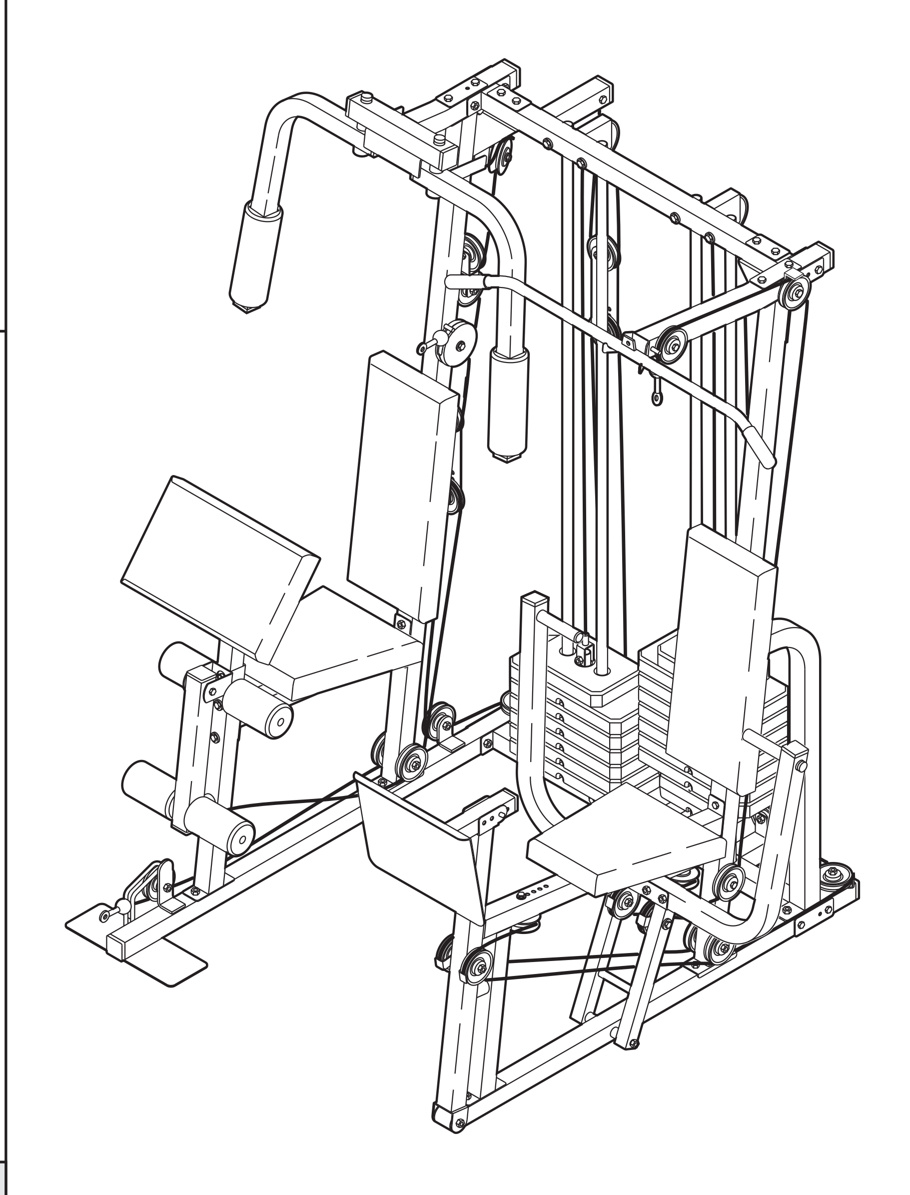
1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR





Notre site internet

www.weiderfitness.com

WEIDER® PRO POWER STACK

TABLE DES MATIÈRES

Remarque : un GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le système de musculation.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites.**

3. **Le système de musculation est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de musculation ne doit pas être utilisé à des fins commerciales, pour la location ou dans une institution professionnelle.**

4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.**

5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation à tout moment.**

7. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.**

8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

9. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 115kg (250 lbs.).**

10. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**

11. **Ne relâchez jamais le bras de la Presse, les bras de papillon, le levier pour jambes, la plaque de la Presse, la barre latérale, la sangle pour abdominaux, ou la sangle en Nylon pendant que les poids sont élevés; car les poids tomberaient avec une grande force.**

12. ***Déconnectez toujours la barre des latéraux de système de musculation quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas son utilisation.***

13. **Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies.**

14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

15. **Le autocollant d'avertissement indiqué à la droite illustrés ont été apposés sur votre le système de musculation aux endroits indiqués à la page 4. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, veuilles communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez les nouveaux autocollants aux endroit indiqués sur le schéma.**

⚠WARNING

• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children or around machine.

⚠ATTENTION

• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivez les conseils. de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

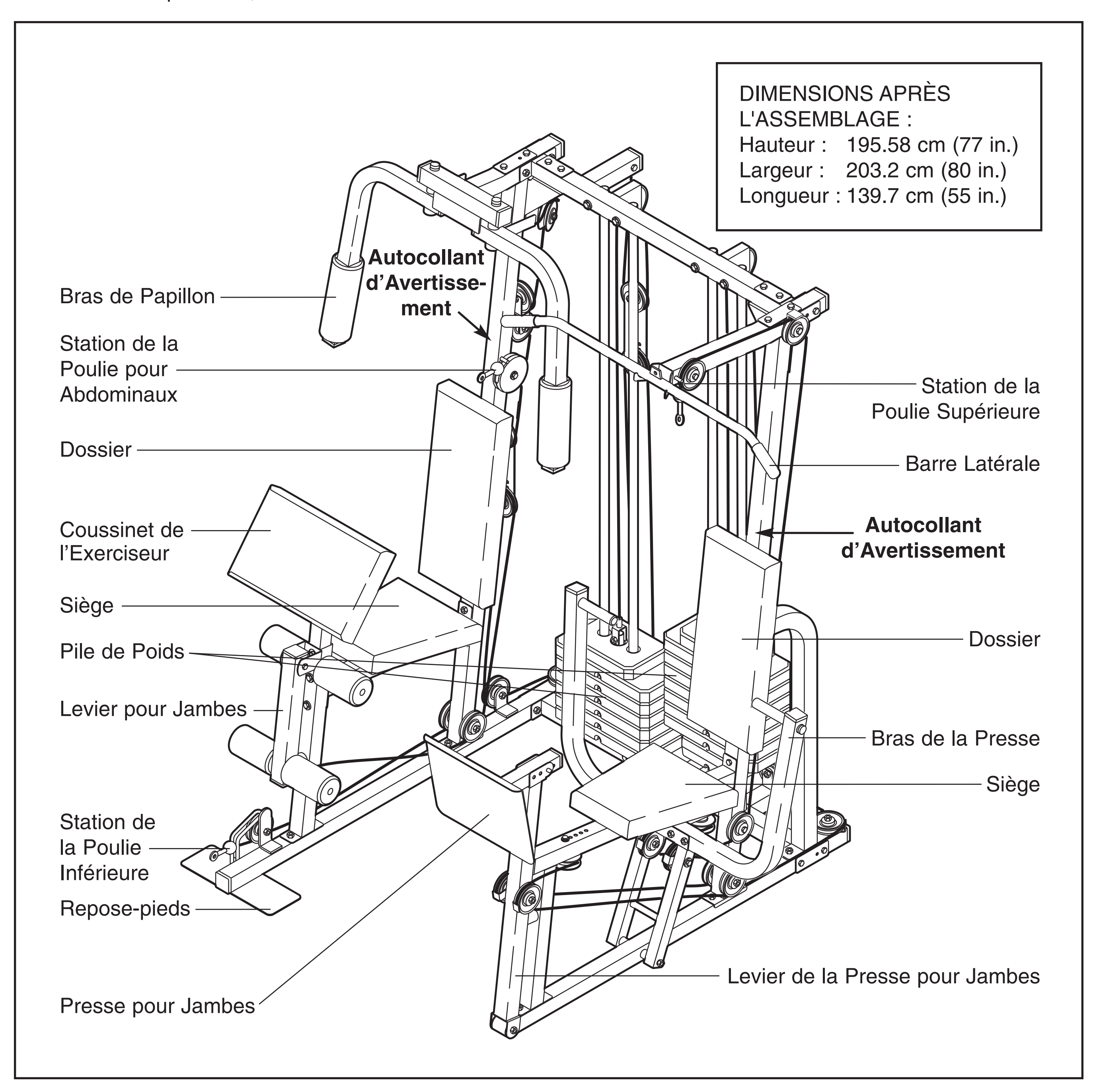
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de musculation innovateu WEIDER® PRO POWER STACK. Le système de musculation offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de résistance. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WECCSY29830. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de résistance (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur



ASSEMBAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le système de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour votre commodité et votre sécurité, assemblez le système de musculation avec l'aide d'une autre personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause des nombreuses caractéristiques du système de musculation, le procéder d'assemblage prendra quelques heures. En mettant de côté assez de temps, et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage ira facilement. Vous pouvez décider d'assembler le système de musculation en plusieurs soirées.

Sélectionnez un Emplacement pour votre Système de Musculation

À cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus d'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que l'assemblage soit complètement fini.

Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage :

- deux clés à molette
- un tournevis standard
- un tournevis phillips
- un maillet en caoutchouc
- un lubrifiant tel que graisse, vaseline, ou eau savonneuse.

Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

Identification des Pièces

Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez la GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DES PIÉCES, qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. **Remarque : certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.**

Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Resserrement des Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés).

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l'exerciseur pour jambes.

L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète le système de câblage et poulies qui servent à relier les bras avec les poids.

L'Assemblage des Sièges—Cet assemblage complète les sièges et les dossiers.

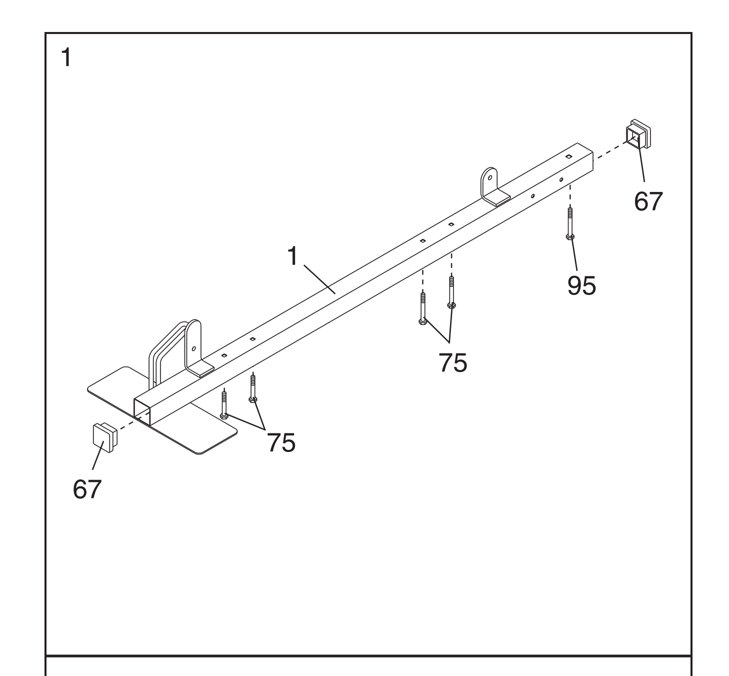
Assemblage du Cadre

1. **Avant de commencer, assurez-vous que vous avez lu et compris l'information de la page 5.**

   Localisez et ouvrez le sac de pièces étiqueté "ASSEMBLAGE DU CADRE".

   Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2" (67) dans chaque extrémité de la Base de Papillon (1).

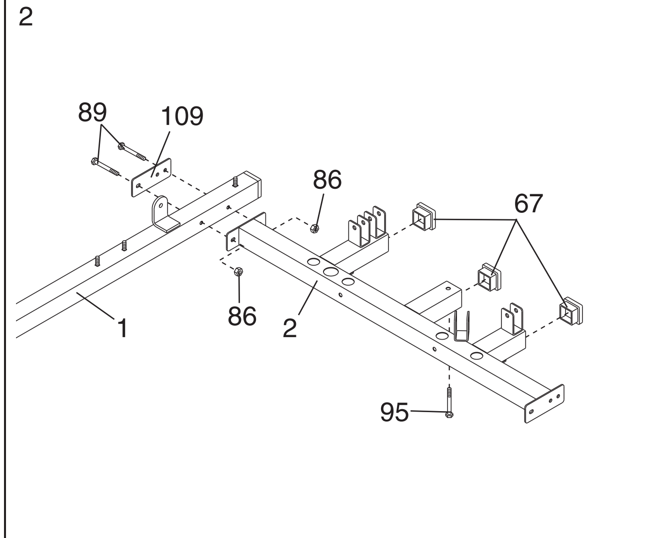
   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (75) et un Boulon de Carrosserie de 3/8" x 3 1/2" (95) à travers les trous indiqués se trouvant dans la Base de Papillon (1). Placez la Base de Papillon à plat par terre. **Remarque: Si les Boulons tombent hors des trous, sécurisez-les avec un petit morceau de ruban adhésif.**



2. Enfoncez trois Embouts Mâle Carrés de 2" (67) dans la Base Centrale (2). Insérez un Boulon de Carrosserie de 3/8" x 3 1/2" (95) à travers le trou indiqué dans la Base Centrale.

   Assemblez la Base Centrale (2) aux Base de Papillon (1) avec deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (89), une Plaque Moyenne de Support (109), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

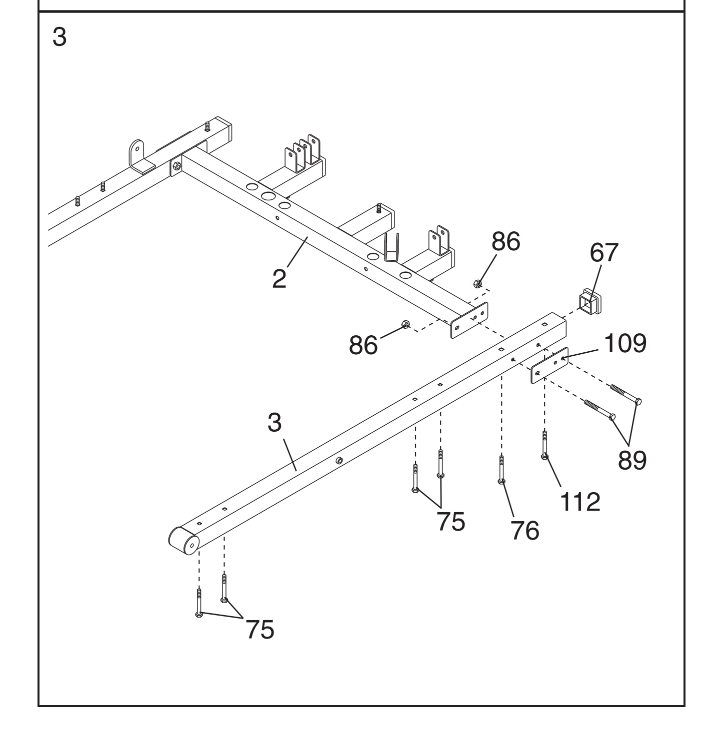
   Remarque: il y a trois genres de Plaques de Support. La principale différence entre ces plaques de Support est la distance qui sépare les trous. Quand vous avez besoin d'une Plaque de Support, trouvez celle avec les trous qui s'ajusteront par-dessus les boulons que vous utilisez.



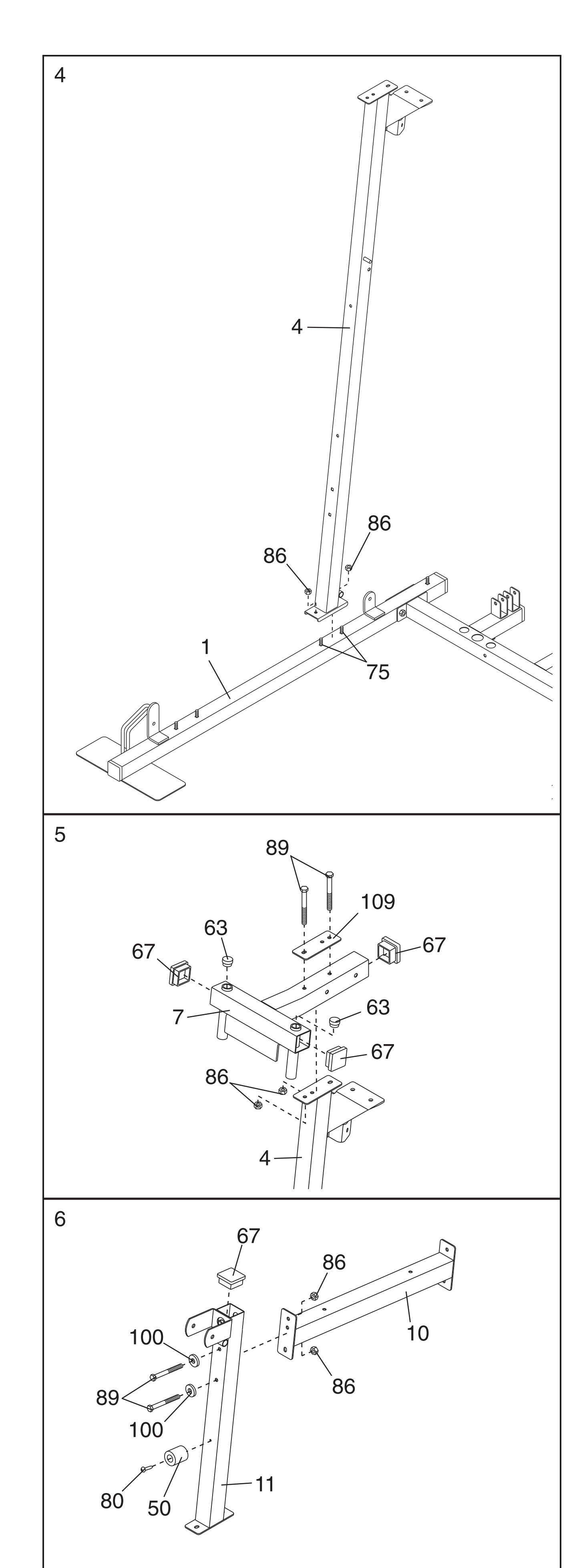
3. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2" (67) dans l'extrémité de la Base de la Presse (3).

   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (75) à travers les trous indiqués dans la Base de la Presse (3). Insérez un Boulon de Carrosserie de 3/8" x 2 1/2" (76) et un Boulon de Carrosserie de 3/8" x 4" (112) à travers les trous indiqués à l'extrémité de la Base de la Presse.

   Assemblez la Base de la Presse (3) à la Base Centrale (2) avec deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (89), une Plaque Moyenne de Support (109), et deux Ecrous de Verrouillage de 5/16" en Nylon (86). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**



4. Glissez le Montant de Papillon (4) sur les deux Boulons de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (75) dans la Base de Papillon (1). Serrez à la main un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16” (86) sur chaque Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage tout de suite.**



5. Enfoncez trois Embouts Mâles Carrés de 2" (67) dans le Cadre Supérieur de Papillon (7). Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds (63) dans le haut du Cadre Supérieur de Papillon.

   Assemblez le Cadre Supérieur de Papillon (7) au support indiqué en haut du Montant de Papillon (4) avec deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (89), une Plaque Moyenne de Support (109), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86)

6. Enfoncez à moitié un Embout Mâle Carré de 2" (67) dans le haut de la Jambe du Butterfly (11). Attachez un Amortisseur (50) à la Jambe de Papillon avec une Vis Taraudeuse de 1" (80).

   Assemblez le Cadre du Siège de Papillon (10) à la Jambe de Papillon (11) avec deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (89), deux Rondelles de 5/16" (100), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

7. Glissez la Jambe de Papillon (11) sur le deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (75) se trouvant dans la Base de Papillon (1). Serrez manuellement deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86) sur les Boulons.

Assemblez le Cadre de Siège de Papillon (10) au Montant de Papillon (4) avec deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (89), deux Rondelles de 5/16" (100), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86).

Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86).

8. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1" (69) dans le petit tube se trouvant sur le Montant de la Presse (5).

Glissez le Montant de la Presse (5) par-dessus les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (75) indiqués dans la Base de la Presse (3). Serrez manuellement deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86) sur les Boulons. **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

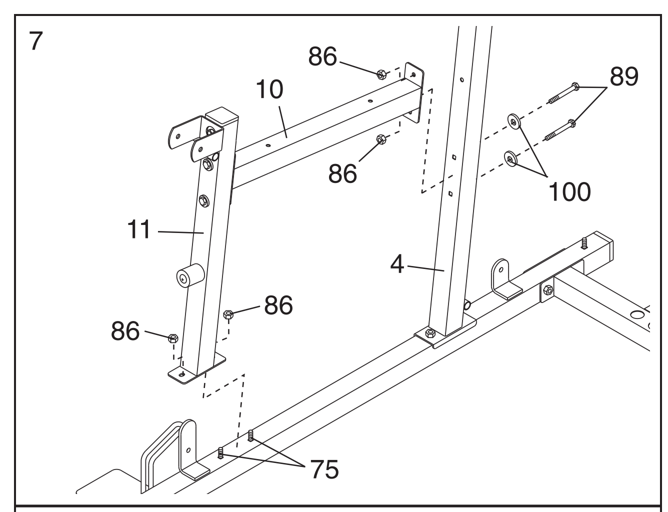
Glissez le Support du Montant (6) par-dessus le Boulon de Carrosserie de 3/8" x 2 1/2" (76) et par-dessus le Boulon de Carrosserie de 3/8" x 4" (112) se trouvant dans la Base de la Presse (3). Serrez manuellement un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92) sur le Boulon de Carrosserie de 3/8" x 2 1/2" (95). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Blocage en Nylon. Remarque: ne serrez pas encore un Ecrou de Blocage en Nylon sur le Boulon de Carrosserie de 3/8" x 4".**

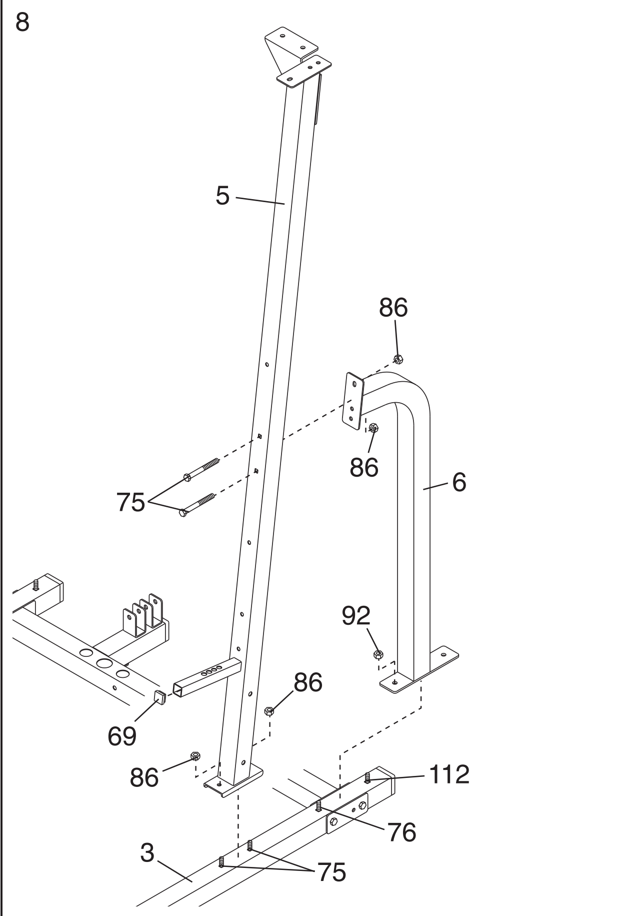
Assemblez le Montant du Support (6) au Montant de la Presse (5) avec deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (75) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86). Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.

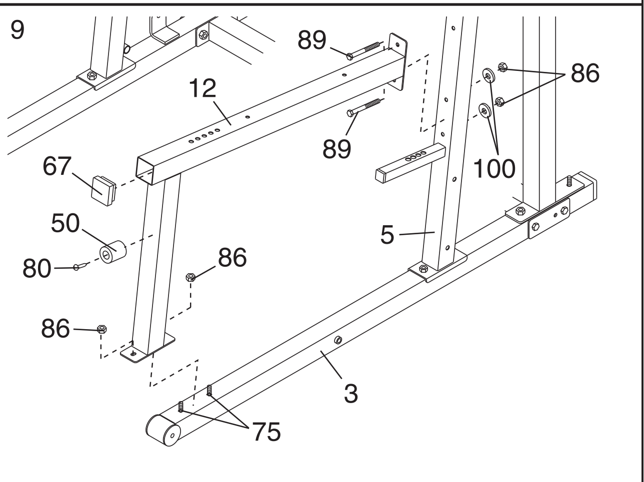
9. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2" (67) dans le Cadre du Siège de la Presse (12). Attachez un Amortisseur (50) au Cadre du Siège de la Presse avec une Vis Taraudeuse de 1" (80).

Glissez le Cadre de la Presse (12) sur le Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (75) indiqué dans la Base de la Presse (3). Serrez manuellement deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86) sur les Boulons. **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

Assemblez le Cadre du Siège de la Presse (12) au Montant de la Presse (5) avec deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (89), deux Rondelles de 5/16" (100), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**







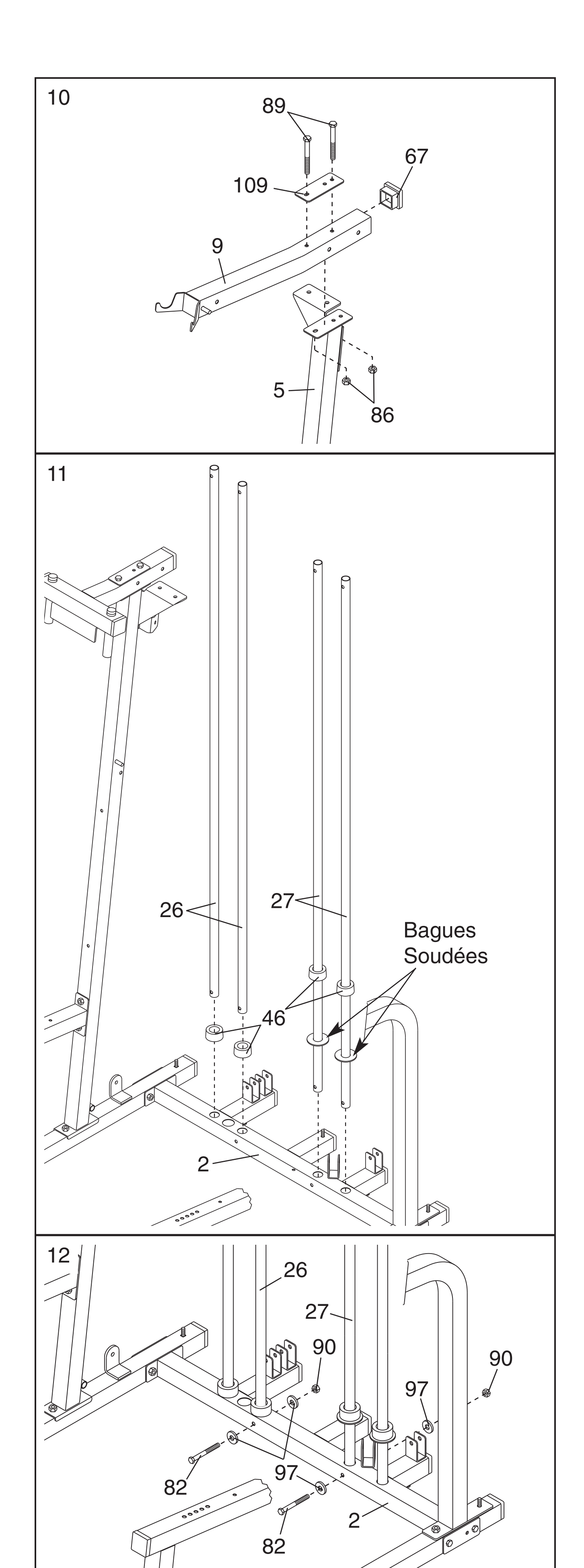
10. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2” (67) dans le Cadre Supérieur de la Presse (9).

Assemblez le Cadre Supérieur de la Presse (9) au support indiqué en haut du Montant de la Presse (5) avec deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (89), une Plaque Moyenne de Support (109), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

11. Identifiez les Guides Gauches de Poids (27), ceux avec les bagues soudées situées près du bas. Glissez deux Amortisseurs de Poids (46) sur les Guides Gauches de Poids. **Remarque: L’extrémité large des Amortisseurs de Poids doit être orientée vers le bas.** Insérez les Guides Gauches de Poids dans les trous l'indiqués dans la Base Centrale (2).

Placez les autres deux Amortisseurs de Poid (46) sur les trous indiqués sur la Base Centrale (2). **Remarque: L’extrémité large des Amortisseurs de Poids doit être orientée vers le bas.** Insérez les Guides Droits de Poids (26) à travers les Amortisseurs de Poids et dans les trous se trouvant dans la Base Centrale.

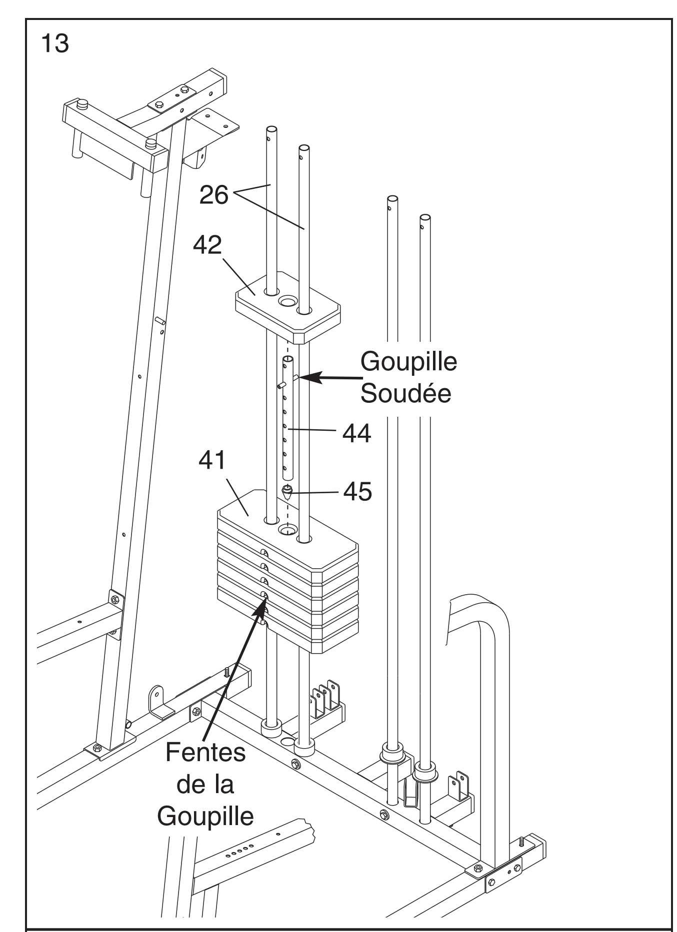
12. Assemblez les Guides de Poids (26, 27) à la Base Centrale (2) avec deux Boulons de 3/8" x 2 3/4" (82), quatre Rondelles de 3/8" (97), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90).



13. Glissez six Poids (41) sur les Guides Droits de Poids (26). **Assurez-vous que les Poids sont tournés de façon à ce que les fentes de la Goupille soient vers le bas.**

    Enfoncez un Amortisseur du Tube de Poids (45) dans l'extrémité inférieure du Tube Court de Poids (44). Glissez le Tube Court de Poids dans les trous Centraux se trouvant dans les Poids (41).

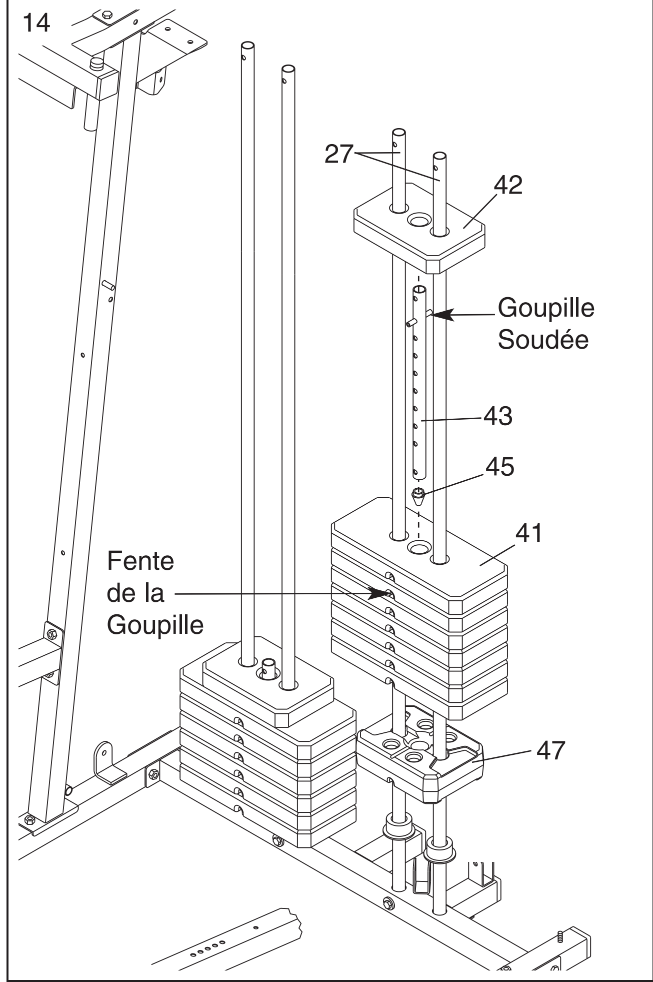
    Glissez un Poids Supérieur (42) sur les Guides Droits de Poids (26). **Remarque: Assurez-vous que le Poids Supérieur est tourné de façon à ce que la fente s'ajuste par-dessus la goupille soudée se trouvant sur le Tube Court de Poids (44).**



14. Glissez le Poids Inférieur (47) et sept Poids (41) sur les Guides Gauches de Poids (27). **Assurez-vous que les Poids sont tournés de façon à ce que les fentes de la Goupille soient vers le bas.**

    Enfoncez un Amortisseur du Tube de Poids (45) dans l'extrémité inférieure du Tube Long de Poids (43). Glissez le Tube Long de Poids dans les trous Centraux se trouvant dans les Poids (41).

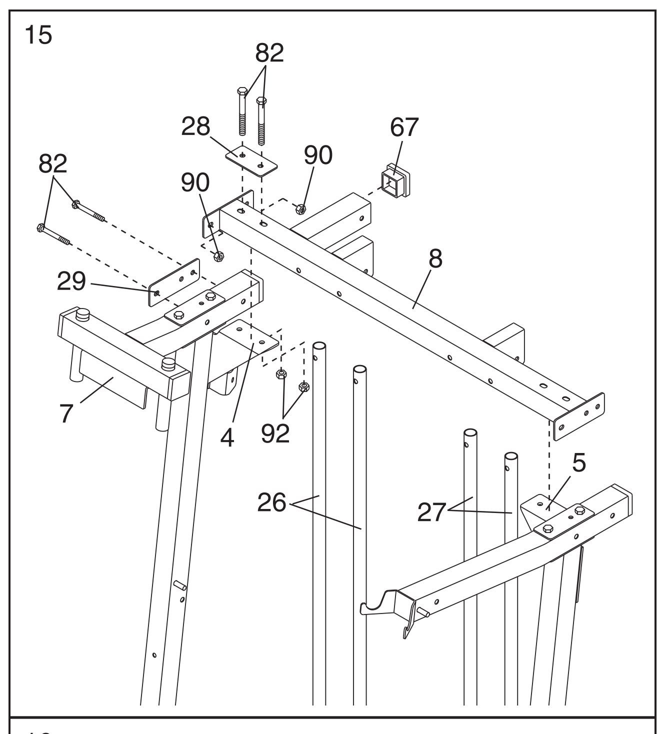
    Glissez un Poids Supérieur (42) sur les Guides Gauches de Poids (27). **Remarque: Assurez-vous que le Poids Supérieur est tourné de façon à ce que la fente s'ajuste par-dessus la goupille soudée se trouvant sur le Tube Long de Poids (43).**



15. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2" (67) dans le Cadre Supérieur Central (8). Placez le Cadre Supérieur Central sur les supports indiqués sur les Montants (4, 5). **Remarque: Les sommets des quatre Guides de Poids (26, 27) doivent être derrière le Cadre Supérieur Central, comme indiqué à l'étape 16.**

Assemblez le Cadre Supérieur Central (8) au Cadre Supérieur de Papillon (7) avec deux Boulons de 3/8" x 2 3/4" (82), une Large Plaque de Support (29), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

Assemblez le Cadre Supérieur Central (8) au support se trouvant sur le Montant de Papillon (4) avec deux Boulons de 3/8" x 2 3/4" (82), une Petite Plaque de Support (28), et deux Ecrous de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

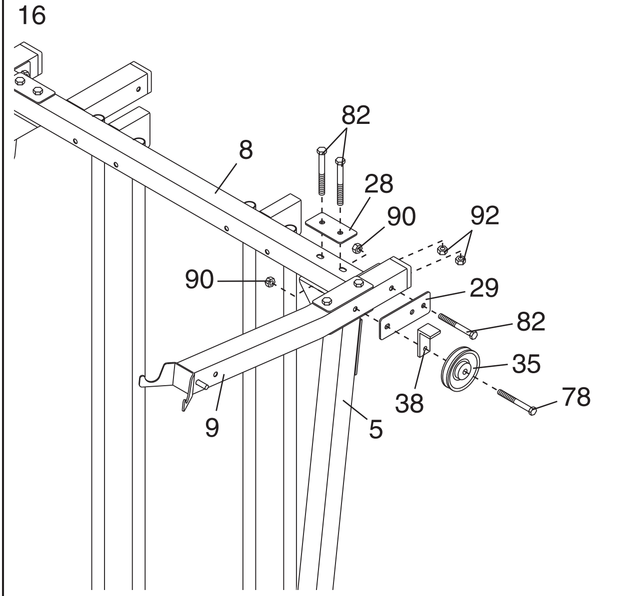


16. Assemblez le Cadre Supérieur Central (8) au trou arrière se trouvant dans le Cadre Supérieur de la Presse (9) avec un Boulon de 3/8" x 2 3/4" (82), une Large Plaque de Support (29), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Ne serrez pas encore le Ecrou de Verrouillage.**

Localisez le sac de pièces étiqueté "SAC DE POULIE 1." Enlevez du sac une Poulie de 3 1/2" (35).

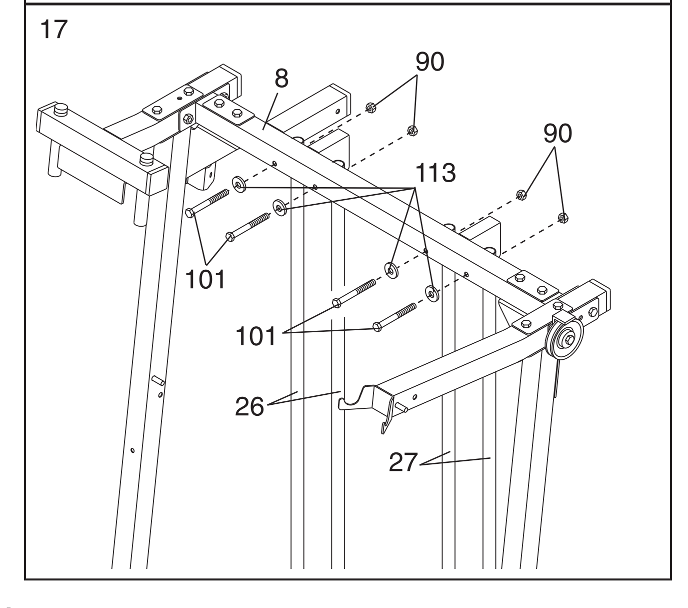
Glissez une Poulie de 3 1/2" (35) et un Arrêt de Câble (38) sur un Boulon de 3/8" x 4" (78). Glissez le Boulon à travers la Large Plaque de Support (29) et à travers le Cadre Supérieur de la Presse (9), et serrez manuellement un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90) sur le Boulon.

Assemblez le Cadre Supérieur Central (8) au support se trouvant sur le Montant de la Presse (5) avec deux Boulons de 3/8" x 2 3/4" (82), une Petite Plaque de Support (28), et deux Ecrous de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**



17. Assemblez chaque jeu de Guides de Poids (26, 27) au Cadre Supérieur Central (8) avec deux Boulons de 3/8" x 3 3/4" (101), deux Rondelles de SAE de 3/8" (113), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90).

Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90), les Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86), et l'Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92) utilisés aux étapes 2-17.



Assemblage du Bras

18. **Trouvez et ouvrez les paquets de pièces avec l’étiquette « ARM ASSEMBLY ».**

    Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 2" (67) dans les extrémités du Levier pour Jambes (13).

    Lubrifiez un Boulon de 3/8" x 3 1/4" (104). Assemblez le Levier pour Jambes (13) à la Jambe de Papillon (11) avec le Boulon et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Ne serre pas à fond l’Ecrou de Blocage en Nylon; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**

19. Lubrifiez le Boulon de 3/8" x 3" (88). Assemblez le Levier de la Presse pour Jambes (14) à la Base de la Presse (3) avec le Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Ne serre pas à fond le** Ecrou **de Verrouillage en Nylon; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**

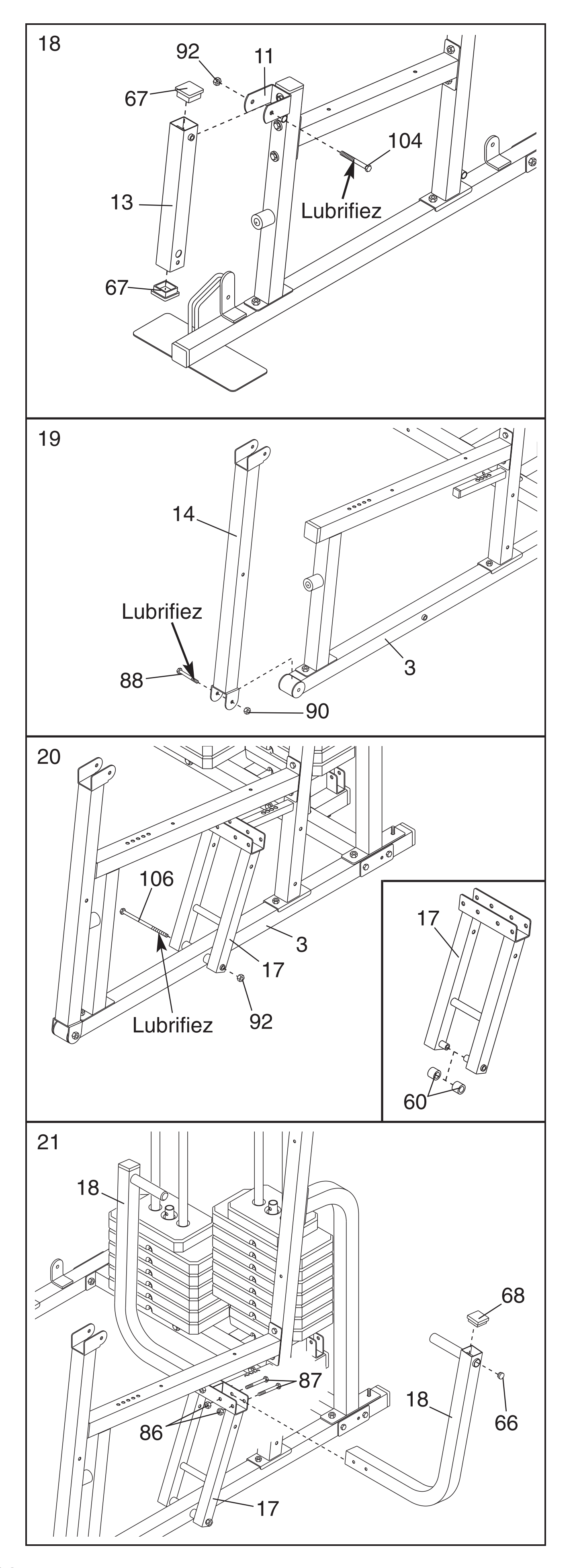
20. Voir le dessin encadré. Enfoncez un Bague en Plastique (60) sur chaque tube soudé se trouvant sur le Cadre de la Presse (17). Glissez le Cadre de la Presse en place sur la Basse de la Presse (3). **Remarque: cela sera un ajustement serré. Les Bagues en plastique devraient s’ajuster sur chaque extrémité des tubes soudés se trouvant dans la Base.**

    Lubrifiez le Boulon de 3/8" x 8" (106). Assemblez le Cadre de la Presse (17) à la Base de la Presse (3) avec le Boulon et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Ne serrez pas à fond l’Ecrou de Blocage en Nylon; Le Cadre de la Presse doit pouvoir pivoter facilement.**

21. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1 3/4” (68) dans un les Bras de la Presse (18). Enfoncez un Embout Mâle Rond de 1” (66) dans le Bras de Presse.

    Attachez le Bras de la Presse (18) sur un des côtés du Cadre de la Presse (17) à l’aide de deux Boulons de 5/16” x 2 1/2” (87) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (86).

    Répétez cette étape avec l'autre Bras de la Presse (18).



22. Identifiez le Bras Droit et le Bras Gauche de Papillon (19, 20) par les positions des supports soudés.

Enfoncez un Embout Mâle Carré de1 3/4" (68) dans chaque extrémité du Bras Droit de Papillon (19). Mouillé avec de l'eau savonneuse l'extrémité inférieur du Bras de Papillon. Glissez un Large Coussinet en Mousse (53) sur l'extrémité inférieur du Bras de Papillon.

Lubrifiez les axes se trouvant sur le Cadre Supérieur de Papillon (7). Orientez le Bras de Papillon Droit (19) comme indiqué, et glissez-le sur l'axe droit. Ayez une deuxième personne qui sécurise le Bras de Papillon avec deux Pièces de Maintien de 1" (54) et un Embout de Finition de 1" (55). **Remarque: Placez les Pièces de Maintien sur le haut de l'Embout de Finition inversé. Assurez-vous que les dents se trouvant sur les pièces de Maintien sont orientées vers l'embout de Finition, comme indiqué sur le dessin encadré. Tapez doucement, avec un marteau, l'Embout de Finition sur l'axe.**

Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Gauche (20).

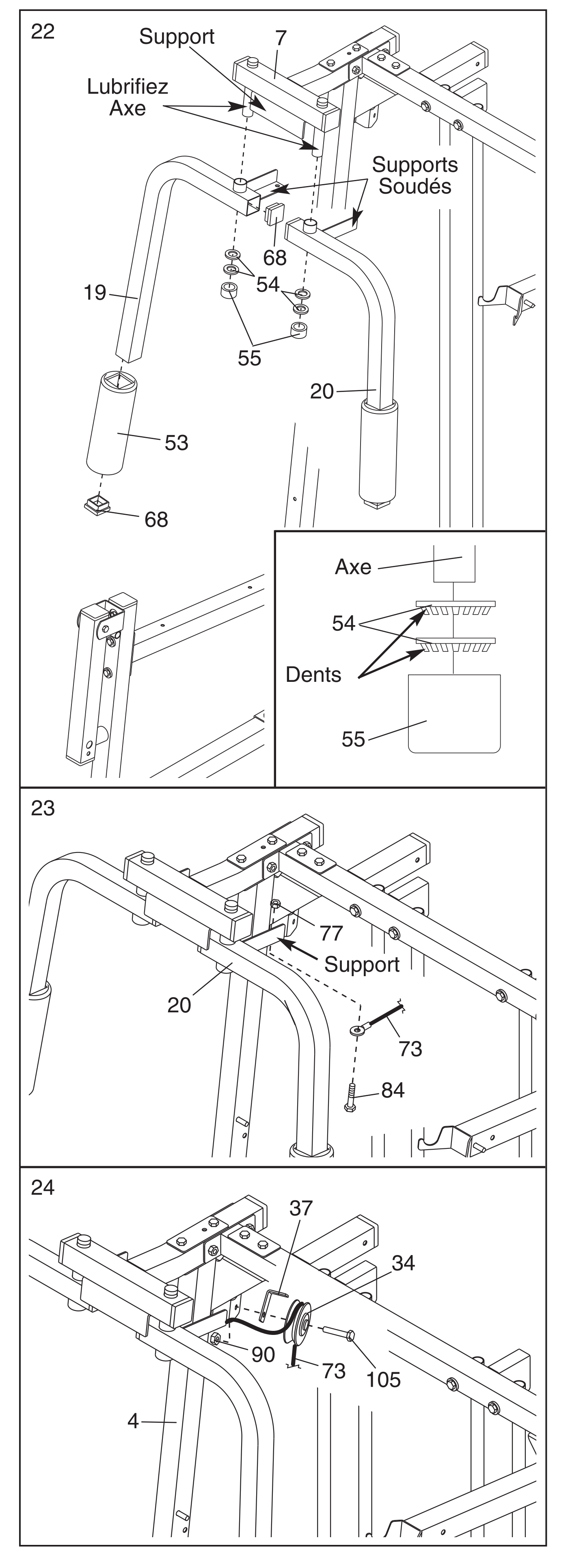
Assemblage du Câble

23. **Localisez et ouvrez le sac de pièces étiqueté "ASSEMBLAGE DE CABLE." Pour identifier le câble et le cheminement durant les étapes 23 à 61, référez-vous au DIAGRAMME DE CABLE et au GRAPHIQUE DE CABLE aux pages 30 et 31.**

Identifiez le Câble de Papillon (73). Il est long d'environ 52" et il a un oeillet sur chaque extrémité. Assemblez le Câble de Papillon au support se trouvant sur le Bras de Papillon Gauche (20) avec un Boulon à Épaulement de 5/16" x 1" (84) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (77).

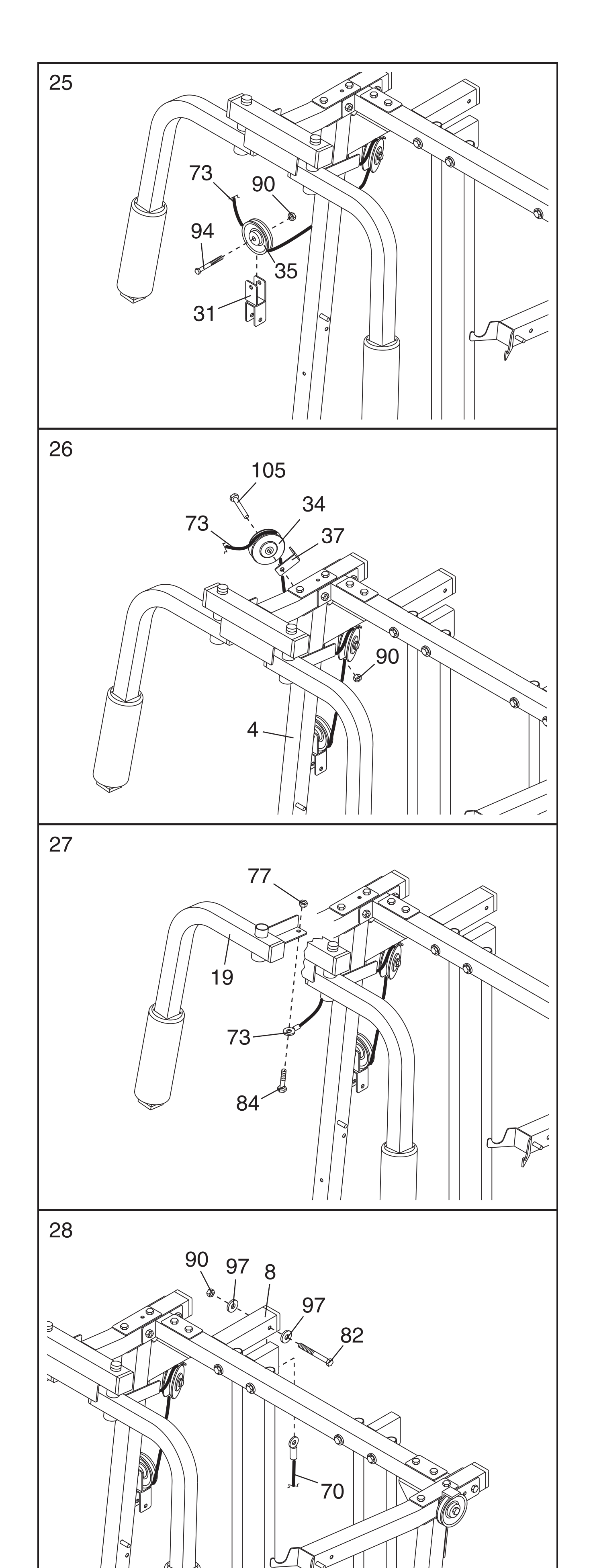
24. **Localisez et ouvrez le sac de pièces étiqueté "SAC DE POULIE 2." Enlevez du sac une Poulie en « V » (34). Laissez les poulies restantes dans le sac pour l'identification des Pro Poulies.**

Enroulez le Câble de Papillon (73) autour d'une Poulie en « V » (34) dans la direction indiquée. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble Long (37) au **support se trouvant sur le dos du Montant de Papillon (4)** avec un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (105) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble Long est orienté comme indiqué.**



25. Enlevez les Poulies de 3 1/2" (35) du Double Support en « U »(31).

Enroulez le Câble de Papillon (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35). Assemblez la Poulie au Double Support en « U »(31) avec un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (94) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90).



26. **Enlevez une autre Poulie en « V » (34) du sac étiqueté "SAC DE POULIE 2".**

Enroulez le Câble de Papillon (73) autour d'une Poulie en « V » (34) dans la direction indiquée. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble Long (37) au **support se trouvant sur le dos du Montant de Papillon (4)** avec un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (105) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble Long est orienté comme indiqué.**

27. Assemblez le Câble de Papillon (73) au support se trouvant sur le Bras Papillon Droit (19) avec un Boulon à Épaulement de 5/16" x 1" (84) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (77).

28 **.Identifiez le Câble Arrière (70).** Il est long d'environ 95 1/8", et il a un oeillet sur une extrémité et un axe fileté sur l'autre.

Assemblez l'oeillet sur le Câble Arrière (70) se trouvant dans le Cadre Supérieur Central (8) avec un Boulon de 3/8" x 2 3/4" (82), deux Rondelles de 3/8" (97), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90).

29. Enlevez les Poulies de 3 1/2" (35) d'une des paire des Plaques de Poulie (32) pré assemblées.

Enroulez le Câble Arrière (70) autour d’une Poulie de 3 1/2" (35) dans la direction montrée. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au trou Supérieur se trouvant dans la paire des Plaques de Poulie (32) avec un Boulon de 3/8" x 2" (93) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

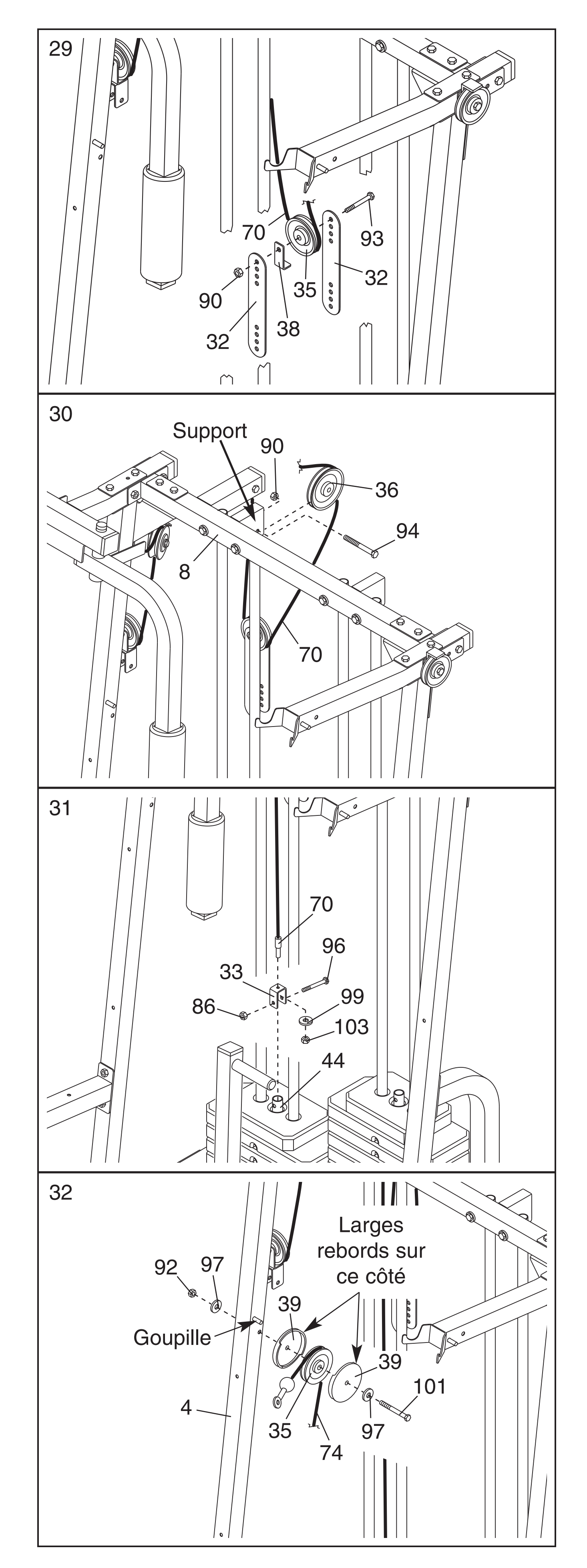
30. Enroulez le Câble Arrière (70) autour d’une Poulie de 4 1/2" (36) dans la direction montrée. Assemblez la Poulie dans le support indiqué sur le Cadre Supérieur Central (8) avec un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (94) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90).

31. Assemblez l’extrémité du Câble Arrière (70) à un Support en « U »(33) avec une Rondelle de 1/4" (99) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (103).

Assemblez le Support « U »(33) au Tube Court de Poids (44) avec un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (96) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86).

32. Identifiez le Câble d’Abdominaux (74). Il est long d’environ 226 1/2", et il a une balle sur une des extrémité et un oeillet sur l'autre.

Enroulez le Câble d’Abdominaux (74) autour d’une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Placez deux Couvercle de Poulie (39) par-dessus la Poulie, de façon à ce que les larges rebords soient sur le côté montré. Assemblez la Poulie et les Couvres-Poulie au Montant de Papillon (4) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101), deux Rondelles de 3/8" (97), et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Assurez-vous que le Câble est entre la Poulie et la goupille se trouvant sur le Montant.**



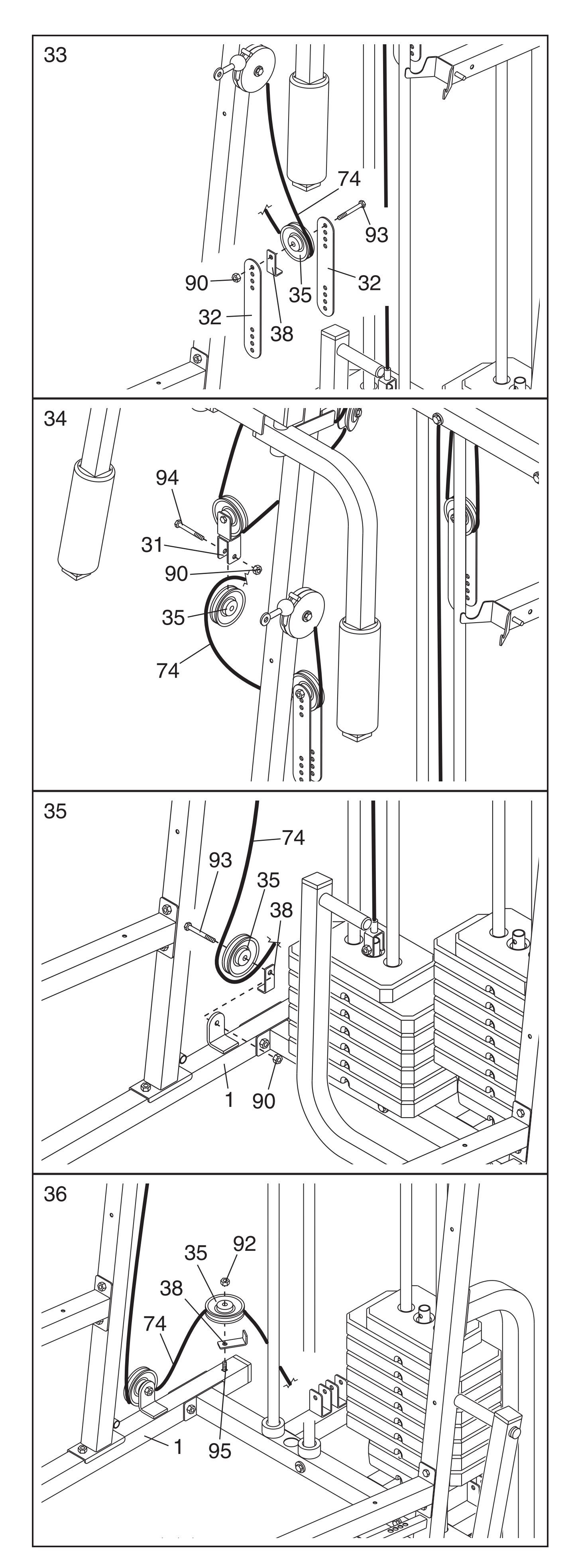
33. Enlevez les Poulies de 3 1/2" (35) d'une des paire des Plaques de Poulie (32) pré assemblées.

Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au trou Supérieur se trouvant dans la paire des Plaques de la Poulie (32) avec un Boulon de 3/8" x 2" (93) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

34. Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Assemblez la Poulie au Double Support en « U » (31) avec un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (94) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90).

35. Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au support indiqué se trouvant sur la Base de Papillon (1) avec un Boulon de 3/8" x 2" (93) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

36. Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Glissez un Arrêt de Câble (38) et la Poulie sur le Boulon de Carrosserie de 3/8" x 3 1/2" (95) se trouvant dans la Base de Papillon (1). Sécurisez la Poulie avec un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**



37. Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au support indiqué se trouvant sur la Base Centrale (2) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que le Câble suit le cheminement dans la direction montrée.**

Remarque: Le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101) doit être inséré à travers les deux supports se trouvant sur le Cadre Central (2). Vissez le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90) seulement de quelques tours sur le Boulon; il aura besoin d'être enlevé à l'étape 39.

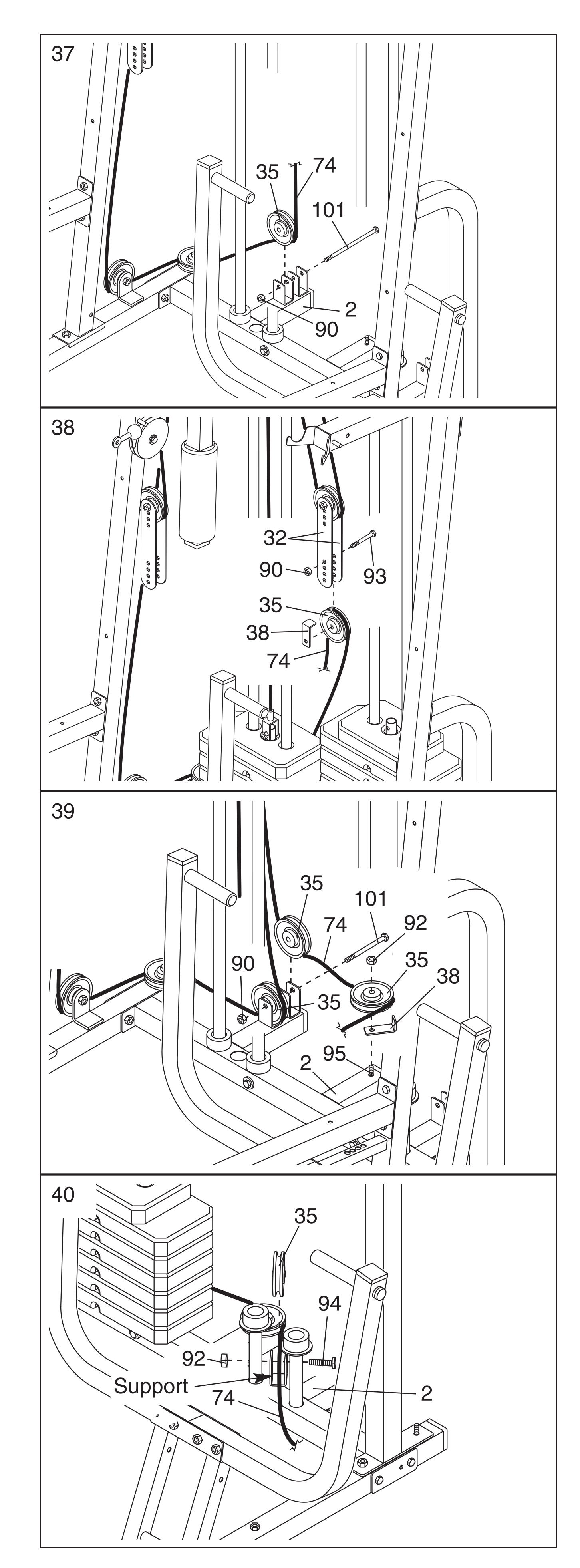
38. Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) à la quatrième série de trous en partant du bas se trouvant dans la paire indiquée des Plaques de la Poulie (32) avec un Boulon de 3/8" x 2" (93) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

39. Enlevez le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101) et le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90) utilisé à l'étape 37.

Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Assemblez la Poulie au support indiqué sur la Base Centrale (2), et la Poulie de 3 1/2" (35) utilisé à l'étape 37 à son support, avec le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101) et le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Remarque: Assurez-vous que les Poulie utilisées à l'étape 37 sont attachées comme indiqué.**

Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Glissez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) sur le Boulon de Carrosserie de 3/8" x 3 1/2" (95) à la Base Centrale (2) Sécurisez la Poulie avec un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

40. Placez le Câble d'Abdominaux (74) dans le support indiqué sur la Base Centrale (2). Assemblez une Poulie de 3 1/2" (35) dans le support avec un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (94) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92).



41. **Localisez la Plaque de Poids (48) qui est attachée au fond du Poids Inférieur (47).**

Voir le dessin encadré. Assemblez l'extrémité du câble d'Abdominaux (74) au fond de la Plaque de Poids (48) avec un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (96) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86).

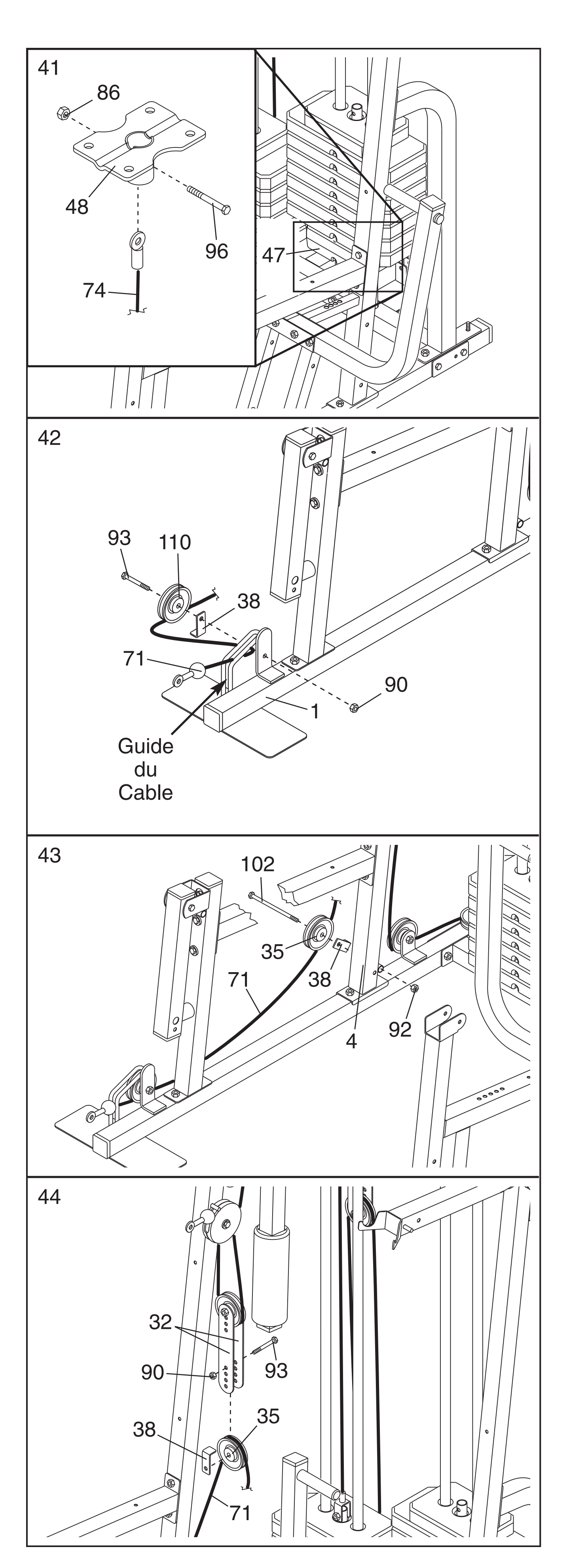
42. **Enlevez un Pro Poulie (110) du sac étiqueté "SAC DE POULIE 2."**

Identifiez le Câble Inférieur (71). Il est long d'environ 142 1/8" et il a une balle sur une des extrémité et un oeillet sur l'autre. Faites passer l'extrémité avec l'oeillet à travers l'entaille qui est dans le guide de câble se trouvant sur la Base de Papillon (1).

Faites passer le Câble Inférieur (71) sous le Pro Poulie (110). Assemblez le Pro Poulie et un Arrêt de Câble (38) au support se trouvant sur la Base de Papillon (1) avec un Boulon de 3/8" x 2" (93) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

43. Enroulez le Câble Inférieur (71) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) dans la direction indiquée. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au trou indiqué se trouvant dans le Montant de Papillon (4) avec un Boulon de 3/8" x 4 3/4" (102) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Remarque: Vissez l'Ecrou de Blocage seulement de deux tours sur le Boulon, une autre Poulie sera attachée au Boulon à l'étape 45. Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

44. Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) à la quatrième série de trous en partant du bas se trouvant dans la paire indiquée des Plaques de la Poulie (32) avec un Boulon de 3/8" x 2" (93) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**



45. Enlevez l’Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92) du Boulon de 3/8" x 4 3/4" (102) inséré dans le Montant de Papillon (4) à l'étape 43.

Enroulez le Câble d’Abdominaux (74) autour d’une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au Boulon de 3/8" x 4 3/4" (102) avec l’Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

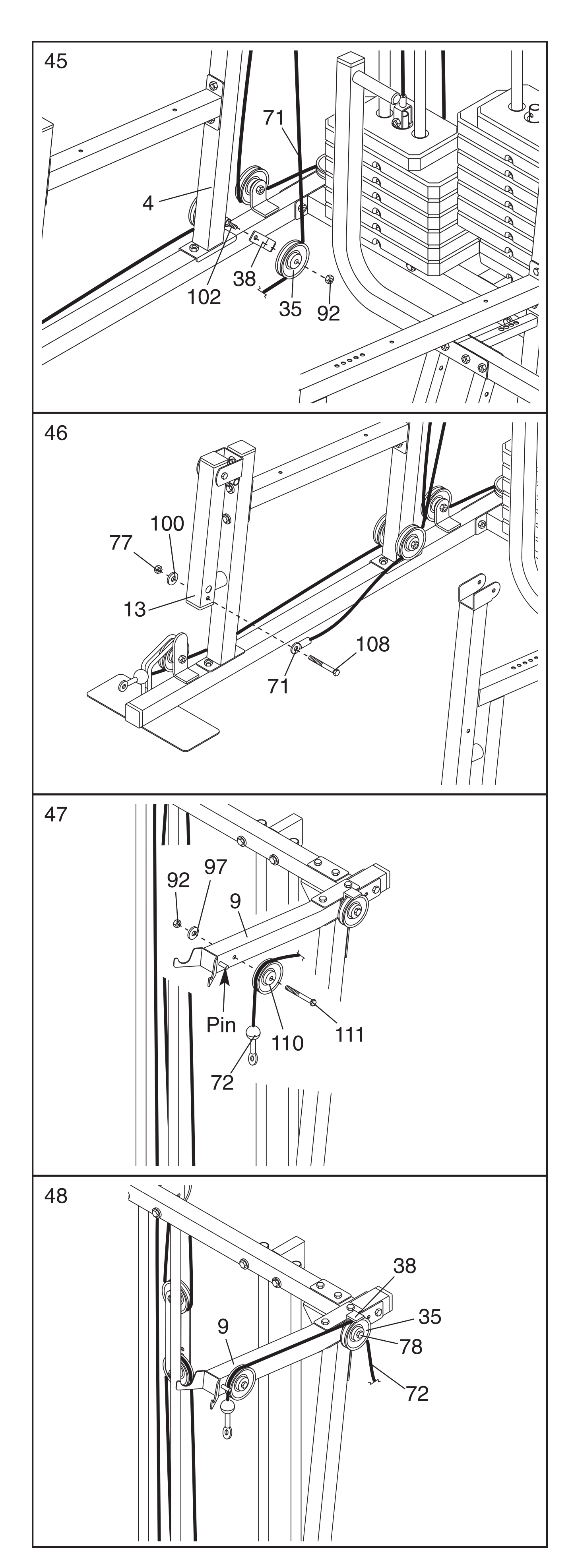
46. Assemblez le Câble Inférieur (71) au Levier pour Jambes (13) avec un Boulon à Épaulement de 5/16" x 2 3/4" (108), une Rondelle de 5/16" (100), et un Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (77).

47. **Enlevez un Pro Poulie (110) du sac étiqueté "SAC DE POULIE 2."**

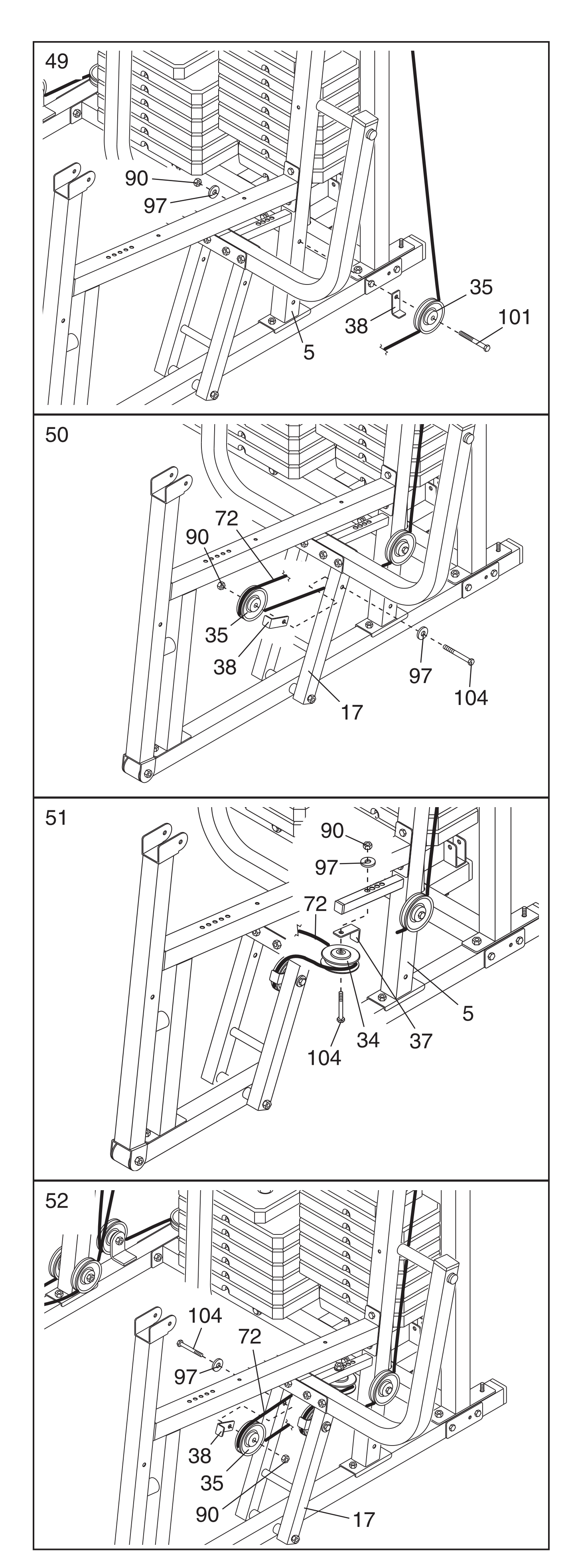
Identifiez de la Câble de la Presse (72). Il est long d’environ 387 5/8" et il a une balle sur une extrémité et un axe fileté sur l'autre.

Enroulez le Câble de la Presse (72) autour du Pro Poulie (110) dans la direction indiquée. Assemblez la Poulie au Cadre Supérieur de la Presse (9) avec un Boulon de 3/8" x 3 1/2" (111), une Rondelle de 3/8" (97), et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

48. Faites passer l’extrémité effilée du Câble de la Presse (72) autour de la Poulie de 3 1/2" (35) qui a été attaché au Cadre Supérieur de la Presse (9) à l'étape 16. **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.** Serrez correctement le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (pas montré) attaché au Boulon de 3/8" x 4" (78).



49. Enroulez le Câble de la Presse (72) autour d’une Poulie de 3 1/2" (35) dans la direction indiquée. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au trou indiqué dans le Montant de la Presse (5) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101), une Rondelle de 3/8" (97) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**



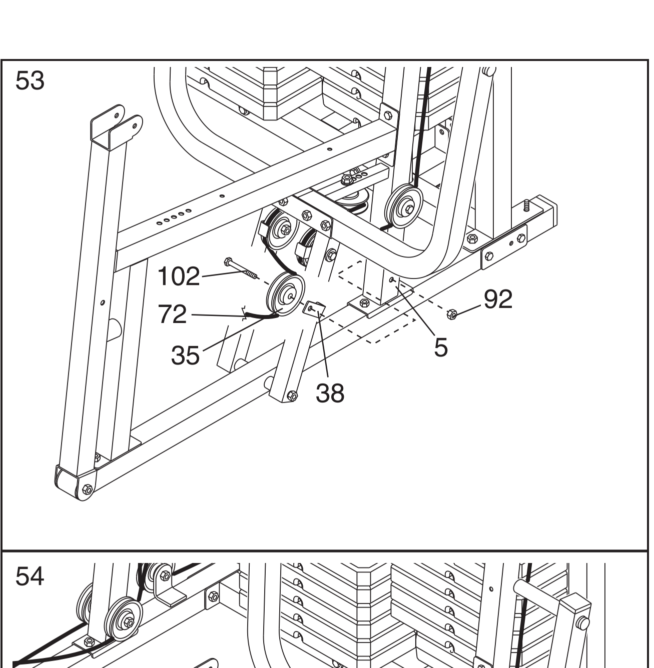
50. Faites passer le Câble de la Presse (72) par l'ouverture se trouvant dans le Cadre de la Presse (17) et enroulez le Câble autour d’une Poulie de 3 1/2" (35) dans la direction indiquée.

Assemblez la Poulie de 3 1/2” (35) et un Arrêt de Câble (38) au trou indiqué dans le Montant de la Presse (5) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101), une Rondelle de 3/8" (97) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que la Poulie est attachée à l'intérieur du Cadre de la Presse. Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

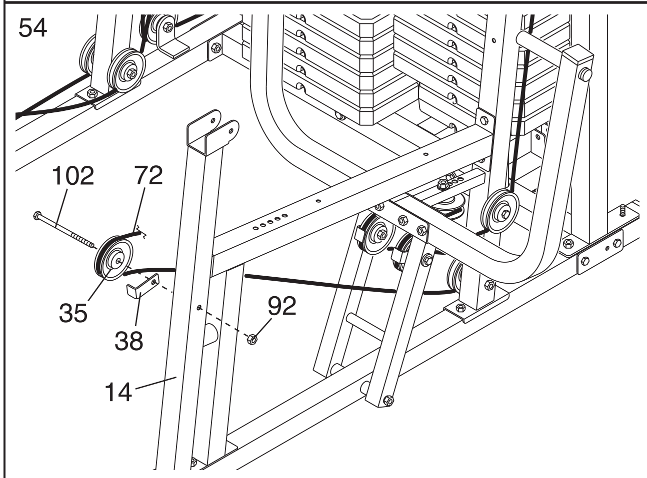
51. Enroulez le Câble de la Presse (72) autour d’une Poulie en « V » (35) dans la direction indiquée. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble Long (37) au petit tube se trouvant sur le Montant de la Presse (5) avec un Boulon de 3/8" x 3 1/4" (104), une Rondelle de 3/8" (97) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Remarque: Le petit tube a quatre trous d'ajustement. Assemblez le Poulie en « V » dans le trou le plus éloigné du Montant. Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est positionné dans la direction indiquée.**

52. Enroulez le Câble de la Presse (72) autour d’une Poulie de 3 1/2" (35) dans la direction indiquée. Assemblez la Poulie au trou indiqué dans le Montant de la Presse (5) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101), une Rondelle de 3/8" (97) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Assurez-vous que la Poulie est attachée à l'intérieur du Cadre de la Presse. Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

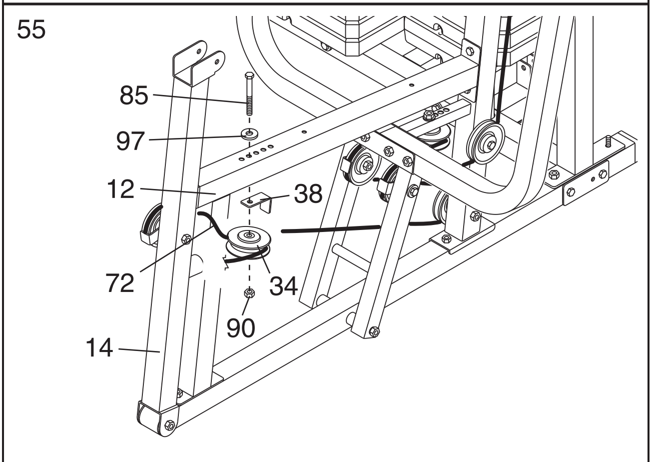
53. Enroulez le Câble Arrière (70) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) dans la direction montrée. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au trou indiqué **sur le côté correct** du Montant de la Presse (5) avec un Boulon de 3/8" x 4 3/4" (102) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Remarque: Vissez l'Ecrou de Blocage seulement de deux tours sur le Boulon, une autre Poulie sera attachée au Boulon à l'étape 45. Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**



54. Faites passer le Câble de la Presse (72) à travers le Cadre de la Presse (17) et autour d'une Poulie en « V » (34) comme indiqué. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble (38) au trou indiqué **sur le côté correct** du Levier de la Presse pour Jambes (14) avec un Boulon de 3/8" x 4 3/4" (102) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Remarque: Vissez l'Ecrou de Blocage seulement de deux tours sur le Boulon, une autre Poulie sera attachée au Boulon à l'étape 45. Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

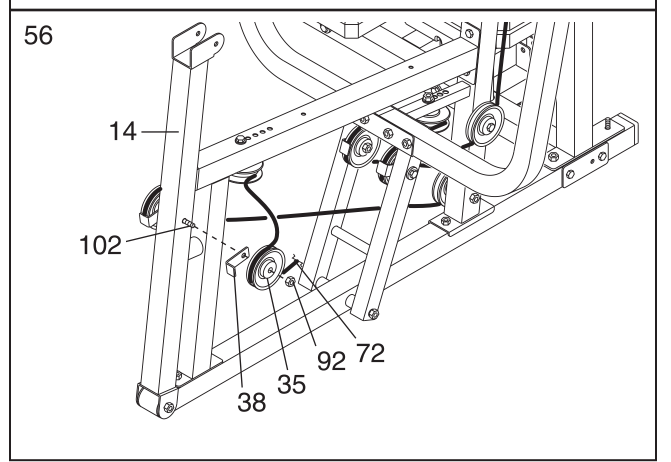


55. Enroulez le Câble Arrière (70) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) dans la direction montrée. Assemblez la Poulie et un Arrêt de Câble Long (37) au-dessous du Cadre du Siège de la Presse (12) avec un Boulon de 3/8" x 4 1/4" (85), une Rondelle de 3/8" (97), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90). **Remarque: le Cadre du Siège de la Presse à cinq trous d'ajustement. Assemblez la Poulie au deuxième trou en partant du Levier de la Presse pour Jambes (14).Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**



56. Enlevez l'Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92) utilisé à l'étape 54.

Enroulez le Câble de la Presse (72) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Glissez un Arrêt de Câble (38) et la Poulie sur le Boulon de 3/8" x 4 3/4" (102) se trouvant dans le Levier de la Presse pour Jambes (14). Serrez correctement l'Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92) sur le Boulon. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**



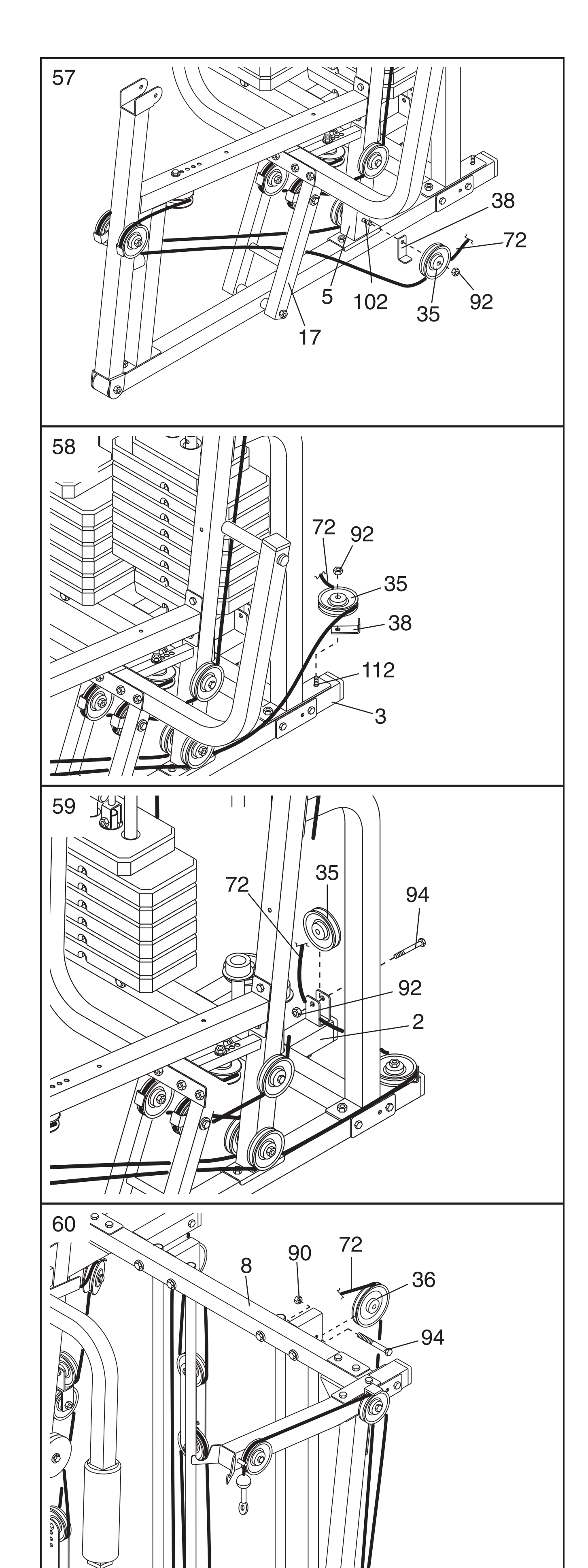
57. Enlevez l'Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92) utilisé à l'étape 53. Faites passer le Câble de la Presse (72) à travers le Cadre de la Presse (17).

Enroulez le Câble de la Presse (72) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) dans la direction montrée. Glissez un Arrêt de Câble (38) et la Poulie sur le Boulon de 3/8" x 4 3/4" (102) se trouvant sur le bas du Montant de la Presse (5). Serrez correctement l'Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92) sur le Boulon. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

58. Enroulez le Câble d'Abdominaux (74) autour d'une Poulie de 3 1/2" (35) comme indiqué. Glissez un Arrêt de Câble (38) et la Poulie sur le Boulon de Carrosserie de 3/8" x 3 1/2" (95) se trouvant dans la Base de la Presse (3). Sécurisez la Poulie avec un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est positionné de façon à tenir le Câble dans le sillon de la Poulie.**

59. Placez le Câble de la Presse (72) dans le support se trouvant sur la Base Centrale (2). Assemblez une Poulie de 3 1/2" (35) dans le support avec un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (94) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92).

60. Enroulez le Câble de la Presse (72) autour d'une Poulie de 4 1/2" (36) dans la direction montrée. Assemblez la Poulie dans le support indiqué se trouvant sur le Cadre Supérieur Central (8) avec un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (94) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90).



61. Assemblez le Câble de la Presse (72) au Support en « U »restant (33) avec une Rondelle de 1/4" (99) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (103). **Remarque : ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; il devrait être vissé sur le bout du Câble quelques tours seulement, comme illustré sur le schéma agrandi.**

Assemblez le Support « U »(33) au Tube Court de Poids (44) avec un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (96) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86).

Important: Suivez les cinq câbles d'une extrémité à l'autre et assurez-vous qu'ils sont posés dans les sillons de toutes les poulies et que les câbles et les poulies bougent facilement.

Assemblage du Siège

62. **Trouvez et ouvrez les paquets de pièces avec l'étiquette « SEAT ASSEMBLY ».**

Attachez le Dossier de Papillon (25) au Montant de Papillon (4) avec deux Boulons de 1/4" x 2 1/2" (79) et deux Rondelles de 1/4" (99).

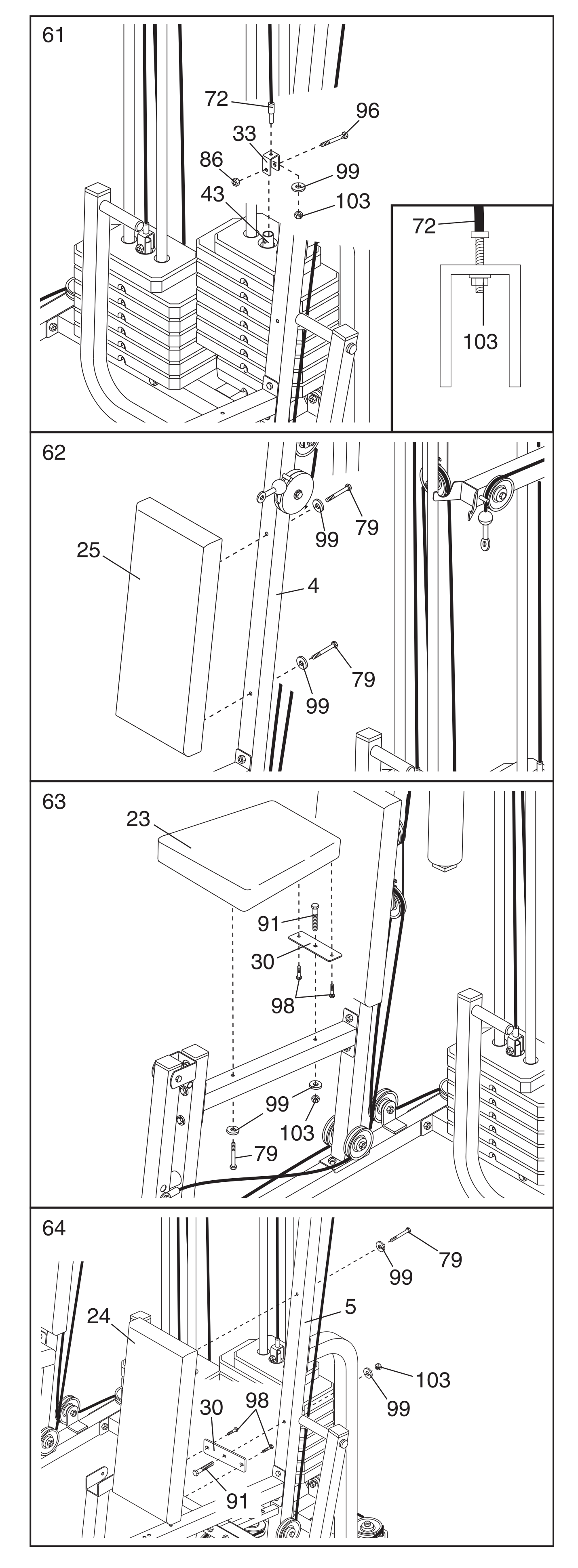
63. Insérez le Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (91) à travers le trou du milieu sur la Plaque du Siège (30). Attachez la Plaque du Siège au Siège (23) avec deux Vis de 1/4" x 3/4" (98).

Insérez le Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (91) dans le trou indiqué dans le Cadre du Siège de Papillon (10) et sécurisez-le avec une Rondelle de 1/4" (99) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (103). Sécurisez l'autre extrémité du Siège (23) avec un Boulon de 1/4" x 2 1/2" (79) et une Rondelle de 1/4".

Assemblez l'autre Siège (23) au Cadre du Siège de la Presse (12, pas montré) de la même façon.

64. Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (91) à travers le trou Central se trouvant dans une Plaque du Siège (30). Assemblez la Plaque du Siège au Dossier de la Presse (24) avec deux Boulons de 1/4" x 3/4" (98).

Insérez le Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (91) dans le trou indiqué dans le Cadre du Montant de la Presse (5) et sécurisez-le avec une Rondelle de 1/4" (99) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (103). Sécurisez l'autre extrémité du Dossier de la Presse (24) avec un Boulon de 1/4" x 2 1/2" (79) et une Rondelle de 1/4".



65. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1 3/4" (68) dans l'extrémité indiquée du Tube d'Ajustement (15).

Assemblez le Tube d'Ajustement (15) au support (pas visible dans le dessin) se trouvant sur le dos de la Plaque de la Presse pour Jambes (16) avec un Boulon de 5/16" x 2 1/2" (87), deux Rondelles de 5/16" (100), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86).

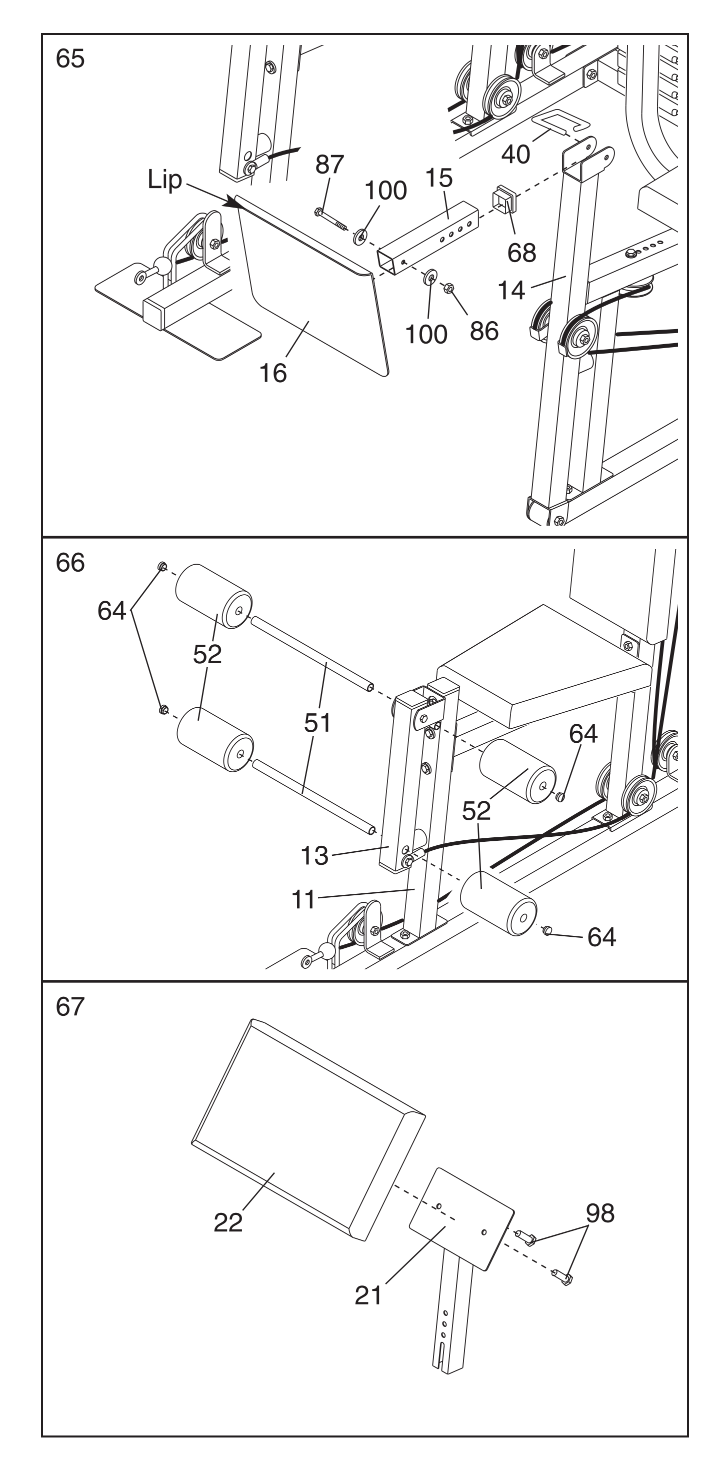
Placez le Tube d'Ajustement (15) dans le support se trouvant sur le Levier de la Presse Horizontale (14) et sécurisez-le avec la Goupille d'Ajustement (40). **Remarque: le rebord se trouvant sur la plaque de la Presse pour Jambes (16) doit être sur le côté supérieur.**

66. Enfoncez quatre Embouts Mâles Ronds de 3/4" (64) dans les extrémités des deux Tubes de Coussinet (51).

Insérez un Tube du Coussinette (51) à l'intérieur du Cadre du Siège (13). Glissez deux Coussin Courte en Mousse (52) sur les extrémités du Tube de Coussin.

Insérez un Tube du Coussinette (51) à l'intérieur de le Levier pour Jambes (11). Glissez deux Coussinet Courte en Mousse (52) sur les extrémités du Tube du Coussin.

67. Attachez le Coussinette de l'Exerciseur (22) au Poteau de l'Exerciseur (21) avec deux Boulon de 1/4" x 3/4" (98).



68. **Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer les autocollants de station en anglais avec les autocollants en français fournis avec votre système de poids. Enlevez le inférieur des autocollants de station en français. Placez l'autocollant en français par-dessus les autocollants en anglais.**

69. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section AJUSTEMENTS à la page suivante.

Avant de vous servir du système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l'un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 30 et 31 de ce manuel. S'il y a du jeu dans les câbles, il vous sera nécessaire de les retendre. Référez-vous à la LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 28.**

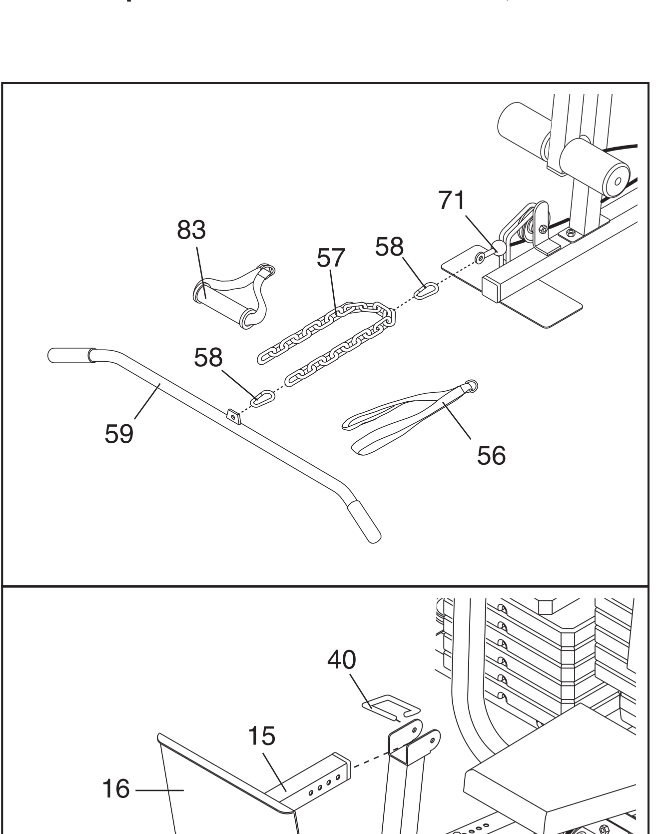
ADJUSTMENTS

Les instructions ci-dessous décrivent comment les pièces du système de musculation peuvent être ajustées. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement. **IMPORTANT: quand vous utilisez un accessoire, assurez-vous qu'il est dans la position de départ exacte pour l'exécution de l'exercice. Si un câble ou une chaîne est un peu détendu durant l'exercice, les effets s'en ressentiront.**

ATTACHEMENT DES ACCESSOIRES À UNE STATION DE POULIE

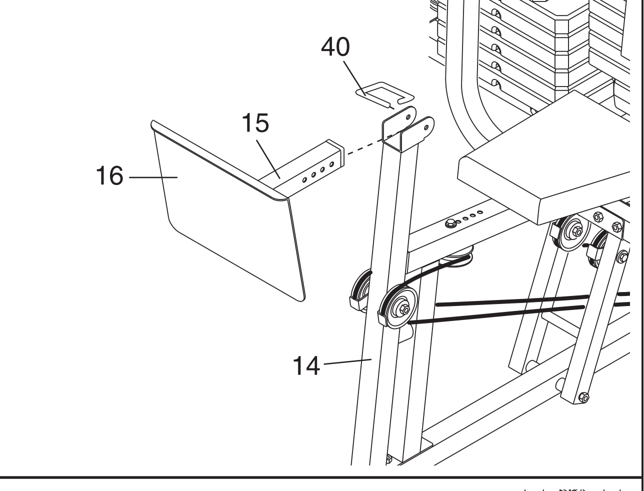
Assemblez la Barre Latérale (59) au Câble Inférieur (71) à la station de poulie inférieur avec un Attache de Câble (58). Pour certains exercices, la Chaîne (57) devrait être attachée entre la Barre Latérale et le Câble avec deux Attaches de Câble. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre Latérale et le Câble de façon à ce que la Barre Latérale est dans la position de départ correct pour l'exécution de l'exercice.**

La Sangle en Nylon (83) ou la Sangle pour abdominaux (56) peut être attaché de la même façon. Les accessoires peuvent être attachés à la station de poulie d'Abdominaux ou à la station supérieure de poulie, de la même façon.



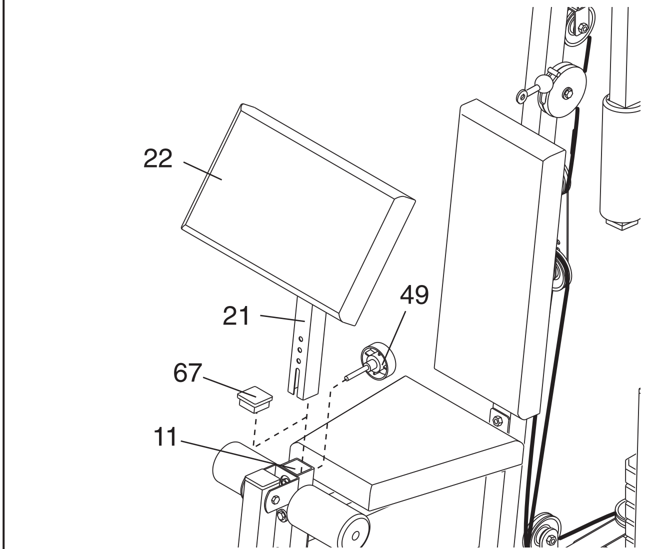
ADUSTEMENT DE LA PLAQUE DE LA PRESSE POUR JAMBES

Pour ajustez la position de la Plaque de la Presse pour Jambes (16), retirez la Goupille d'Ajustement (40) et glissez le Tube d'Ajustement (15) soit en arrière ou en avant dans le support se trouvant sur le Levier de la Presse pour Jambes (14). Alignez un des trous d'ajustement se trouvant dans le Tube d'Ajustement avec le trou se trouvant dans le support et réinsérez la Goupille d'Ajustement.



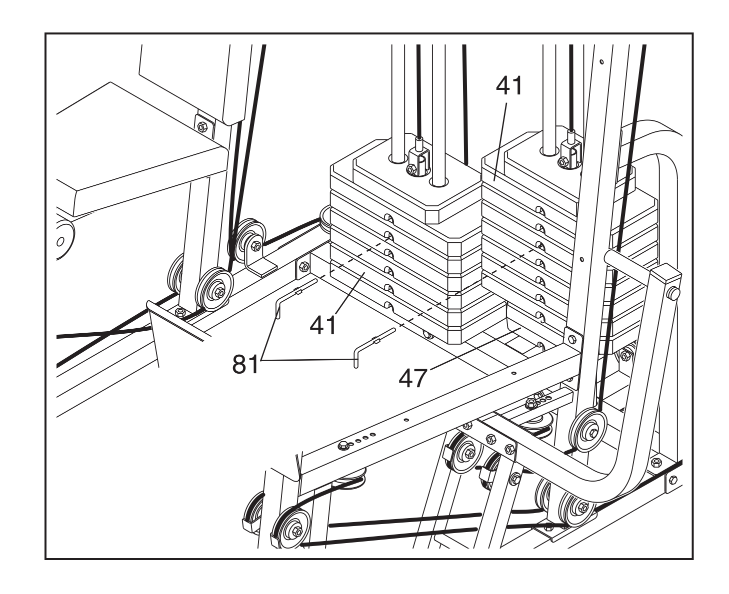
ASSEMBLAGE DU COUSSINET DE L'EXERCISEUR

Pour utilisez le Coussinet de l'Exerciseur (22), enlevez l'Embout Mâle Carré de 2" (67) de la Jambes de Papillon (11). Glissez le Poteau de l'Exerciseur (21) à la hauteur désirée dans la Jambes de Papillon. Serrez le Bouton de l'Exerciseur (49) dans la Jambes de Papillon et dans un trou d'ajustement se trouvant dans le Poteau de l'Exerciseur.



CHANGEMENT DU RÉGLAGE DE POIDS

Pour changez le réglage d'une pile de poids, insérez une Goupille de Poids (81) sous le Poids (41) désiré. Insérez la Goupille de Poids de façon à ce que l'extrémité courbée touche la pile de poids. Tournez l'extrémité courbée vers le bas.



Pour utilisez le Poids Inférieur (47) avec les Bras de la Presse ou la Presse Horizontale, insérez la Goupille de Poids (81) sous le Poids Inférieur. Enlevez l'autre Goupille de Poids de la petite pile de poids.

Pour utilisez la petite pile de poids avec les Bras de la Presse ou la Presse pour Jambes, insérez une Goupille de Poids (81) sous le Poids Inférieur (47). Ensuite, insérez l'autre Goupille de Poids sous le Poids (41) désiré dans la pile droite de poids.

Remarque: dû aux câbles et aux poulies, la quantité de résistance à chaque station d'exercice peut varier suivant le réglage de poids. Utilisez le GRAPHIQUE DE RESISTANCE DE POIDS à la page 27 pour trouver la quantité approximative de résistance à chaque station de poids.

TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative de poids pour chaque station. "Haut Gauche" et "Haut Droit" se réfèrent au 6 livres (2.72 kg) les poids supérieurs. "Bas" se réfère au 12.5 livres (5.68 kg) les poids inférieurs. Les autres numéros se réfèrent au 12.5 livres (5.68 kg) les plaques de poids. Les autres numéros indiquent les plaques de poids de 12,5 livres (5,68 kg). La résistance indiquée pour le contracteur pectoral est pour chacun des bras. **Remarque : la résistance à chaque station peut varier selon les différences dans les plaques de poids ainsi que selon les frictions entre les câbles, poulies et guides de poids.**

POIDS	POULIE SUPER-IEUR (livres)	BRAS DE PRESSE (livres)	PRESSE JAMBES (livres)	BRAS PAPILLON (livres)	POULIE ABDOMI-NAUX (livres)	LEVIER JAMBES (livres)	POULIE INFER-IEURE (livres)
Haut Gauche	32	35	34	-	-	-	-
1	55	59	70	-	-	-	-
2	67	77	105	-	-	-	-
3	84	104	140	-	-	-	-
4	99	124	172	-	-	-	-
5	118	144	208	-	-	-	-
6	133	164	243	-	-	-	-
7	150	180	278	-	-	-	-
Bas	165	205	307	-	-	-	-
Haut Droit	170	210	315	25	25	30	28
1	187	230	350	40	41	48	42
2	205	250	385	55	55	65	63
3	225	280	425	71	70	84	80
4	245	320	470	87	85	100	95
5	260	365	510	103	100	120	113
6	280	400	550	120	117	138	130

Remarque : 1 livre = 0.454 kg

LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le système de musculation avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

SERRER LES CABLES

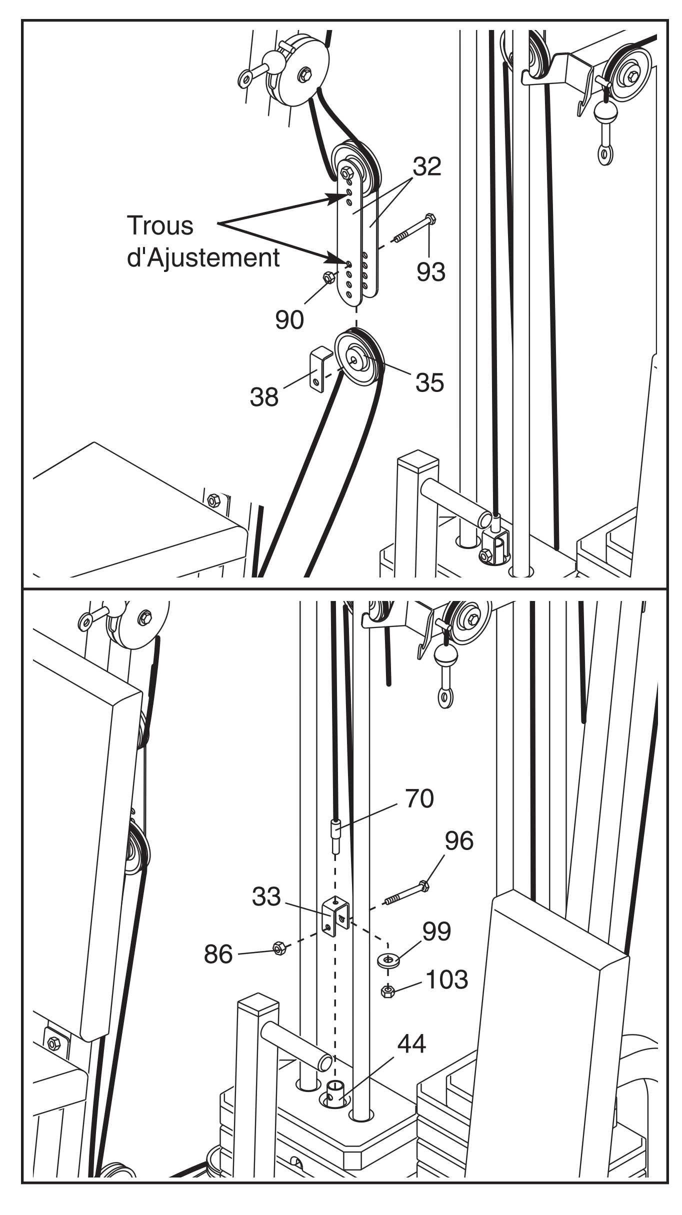
Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, a tendance à se détendre légèrement lors de la première utilisation de l'appareil. Si vous ressentez du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles doivent être retendus.Le mou peut être enlevé des câbles de plusieurs façons.

Quand vous serrez les câbles, remarquez qu'ils sont reliés à deux groupes distincts. Le Câble Arrière (70), le Câble Inférieur (71), le Câble de Papillon (73), et le Câble d'Abdominaux (74) tous ceux-là sont connectés à la petite pile de poids. Les trois câbles se resserreront quand vous serrez le Câble Supérieur à la petite pile de poids, ou en ajustant les 3 Poulies de 1/2" (35) dans n'importe quelle série des Plaques de la Poulie (32).

Le Câble de la Presse (72) est attaché à la grande pile de poids. Le Câble de la Presse peut être resserré à la grande pile de poids ou en déplaçant le Poulies en « V » (34) se trouvant sur le Montant de la Presse (5) et sur le Cadre du Siège de la Presse (12).

Les Plaques de la Poulie (32) ont quatre séries de trous d'ajustement pour chaque Poulie de 3 1/2" (35). Le mou peut être enlevé des câbles en déplaçant un ou les deux Poulies à une série de trous se trouvant plus près du centre des Plaques de la Poulie.

Pour déplacez une Poulie de 3 1/2" (35), enlevez le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90) et le Boulon de 3/8" x 2" (93) des Plaques de la Poulie (32), l'Arrêt de Câble (38), et la Poulie. Rassemblez la Poulie et l'Arrêt de Câble à la prochaine série de trous se trouvant dans les Plaques de Poulie avec le Boulon et le Ecrou de Verrouillage en Nylon. **Remarque: commencez par déplacez la Poulie inférieur vers le haut d'une série de trous. Si les câbles sont toujours trop las, déplacez la Poulie Supérieur d'une série de trous vers le bas, jusqu'à ce que le mou des câbles a été enlevé.**



Les extrémités effilées se trouvant sur le Câble Arrière (70) et sur le Câble de la Presse (72) qui sont attachées aux piles de poids peuvent être utilisées pour serrez les câbles.

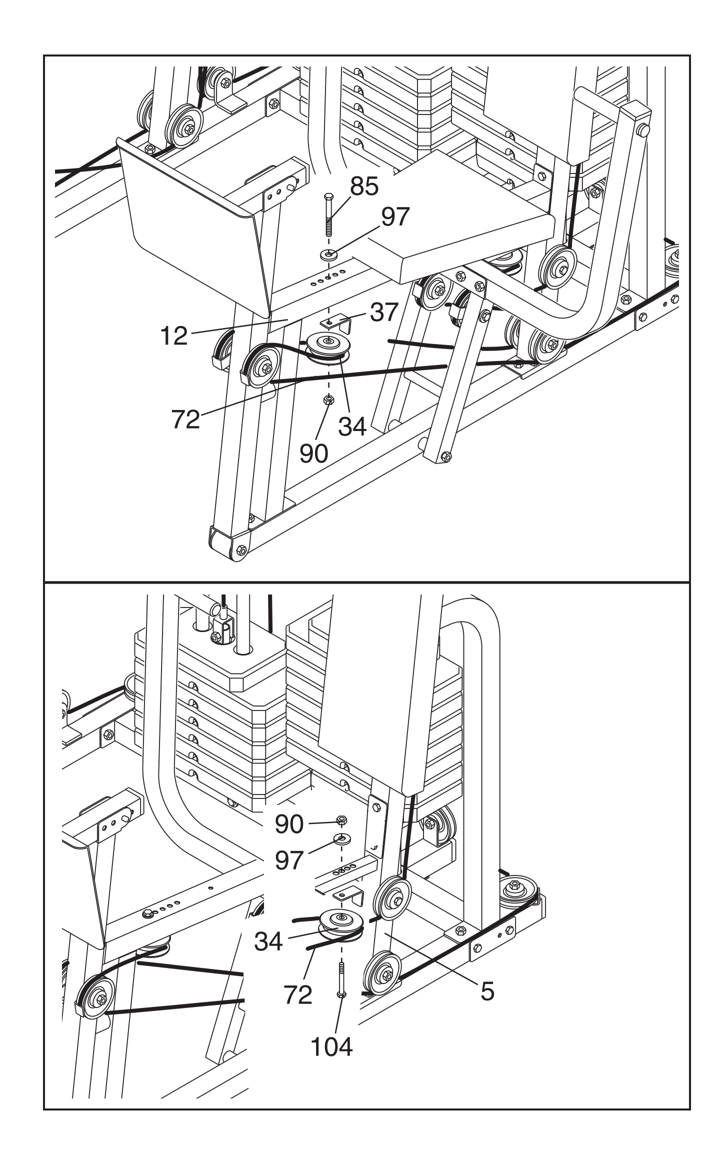
Pour serrez le Câble Arrière (70), enlevez le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (96) et le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86) du Support en « U »(33) et du Tube Court de Poids (44).

Serrez le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (103) à l'extrémité du Câble Arrière (70) de quelques tours. Assemblez le Support en « U »(33) au Tube Court de Poids (44) avec le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (96) et le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86).

Le Câble de la Presse (72) peut être resserré de la même façon.

Le mou peut être enlevé du Câble de la Presse (72) en déplaçant le Poulie « V » (34) qui est attachée au Cadre du Siège de la Presse (12), plus proche du Montant de la Presse (5).

Enlevez le Boulon de 3/8" x 4 1/4" (85), la Rondelle de 3/8" (97), et le Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90) le Cadre du Siège de la Presse (12), la Poulie en « V » (34), et l'Arrêt de Câble Long (37). Déplacez la Poulie à un trou qui est plus proche du Montant de la Presse (5), un trou à la fois, jusqu'à ce que le mou soit enlevé. Assemblez l'Arrêt de Poulie et le Câble au trou avec le Boulon, la Rondelle, et Ecrou de Verrouillage en Nylon.



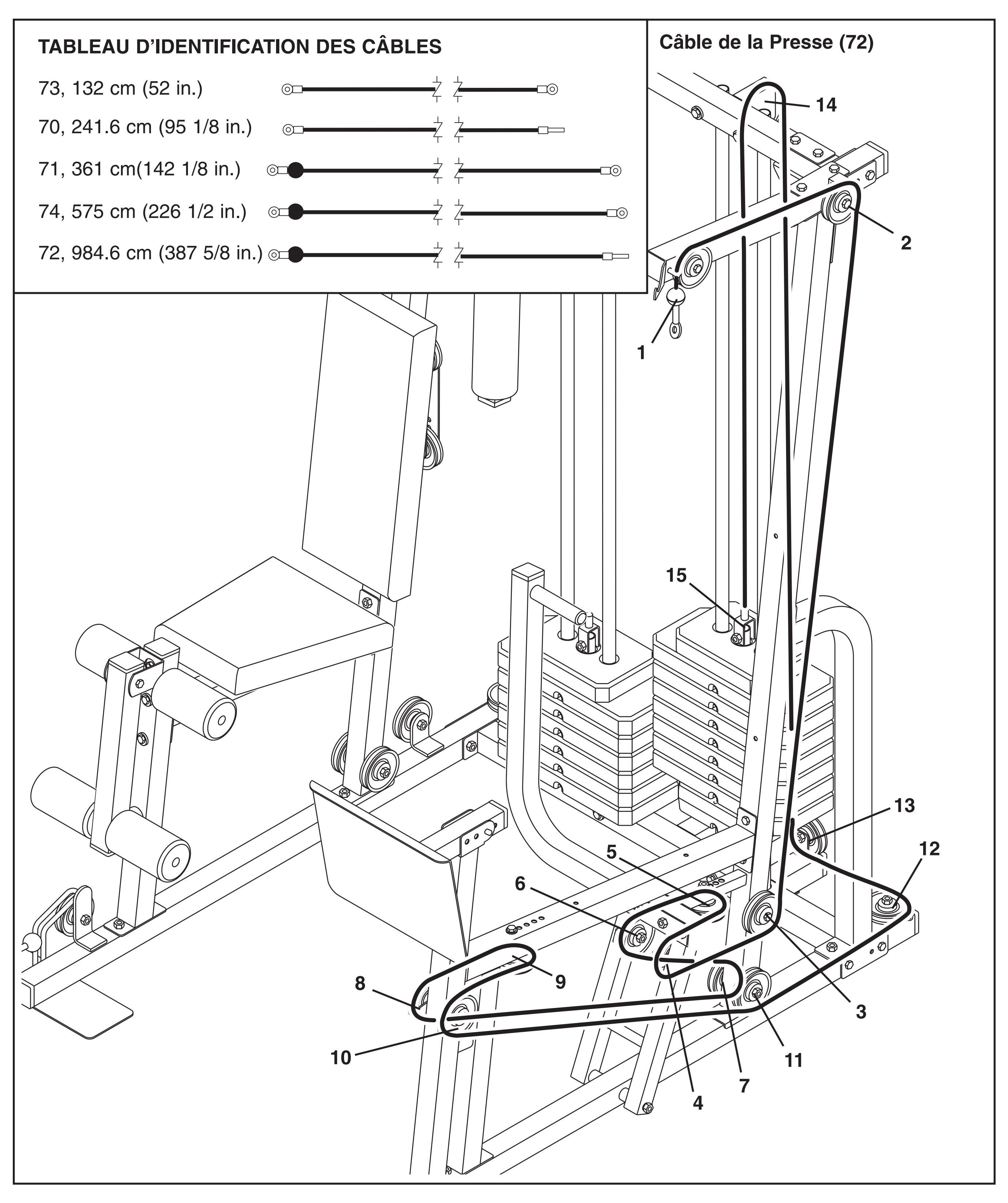
S'il y a toujours du mou dans le Câble de la Presse (72), déplacez la Poulie en « V » (34), qui est attachée au petit tube se trouvant sur le Montant de la Presse (5) à un trou qui est plus proche du Montant.

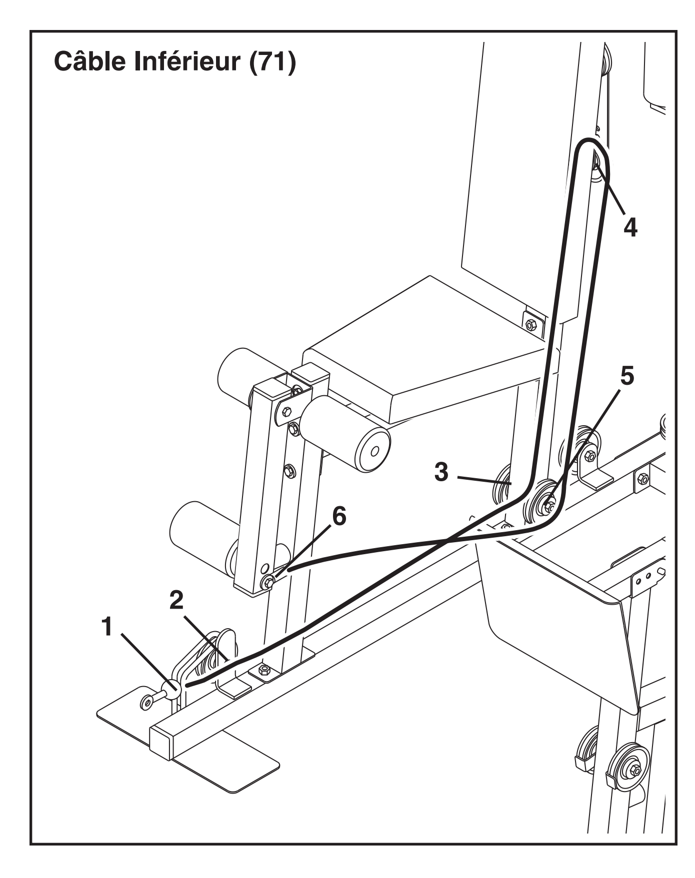
Enlevez le Boulon de 3/8" x 3 1/4" (104), la Rondelle de 3/8" (97), et le de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90) du Montant de la Presse (5), la Poulie en « V » (34), et l'Arrêt de Câble Long (37). Transférez la Poulie à un trou qui est plus proche au Montant de la Presse, un trou à la fois, jusqu'à ce que le mou soit enlevé. Assemblez l'Arrêt de Poulie et le Câble au trou avec le Boulon, la Rondelle, et le Ecrou de Verrouillage en Nylon.

Si un câble a tendance à glisser des poulies, il est possible qu'il est entortillé sur lui-même. Retirez le câble et réinstallez-le. Si les câbles ont besoin d'être remplacés, voir POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos du manuel.

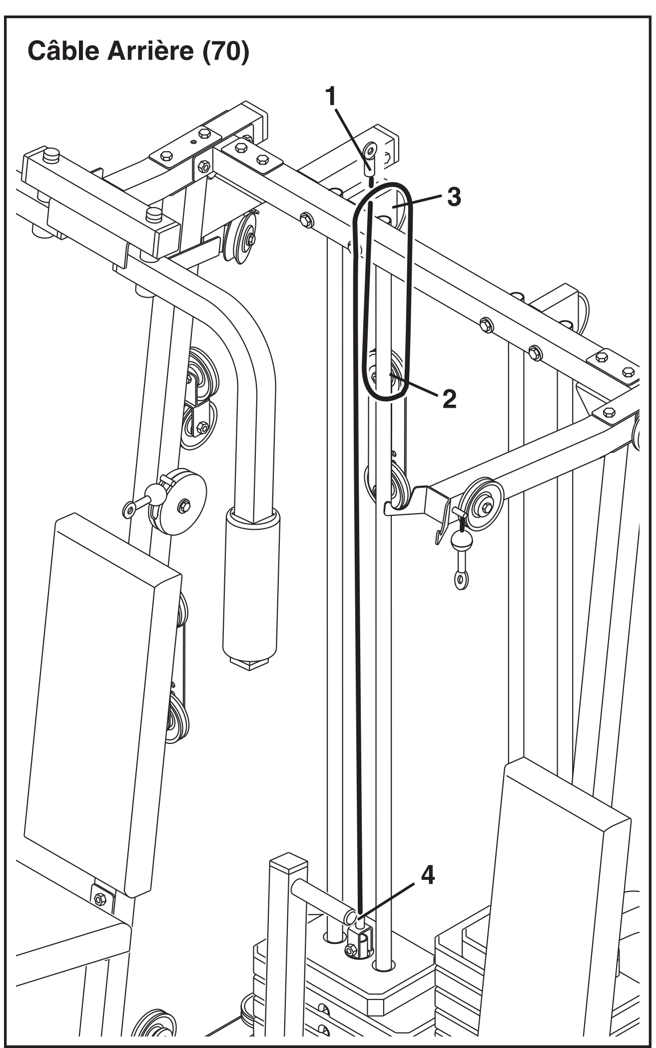
DIAGRAMME DES CÂBLES

Les Diagrammes du Câble ci-dessous et sur la page suivant montrent le cheminement correct du Câble Arrière (70), le Câble Inférieur (71), le Câble de la Presse (72), le Câble de Papillon (73), et le Câble d'Abdominaux (74). Les numéros montrent le cheminement exact pour chaque Câble. **Assurez-vous que les Câbles suivent correctement le cheminement, que les Poulies se déplacent facilement, et que les Arrêts de Câble ne touchent pas ou ne se mélangent pas avec les Câbles. Un cheminement inexact des câbles peut endommagez le système de poids.**

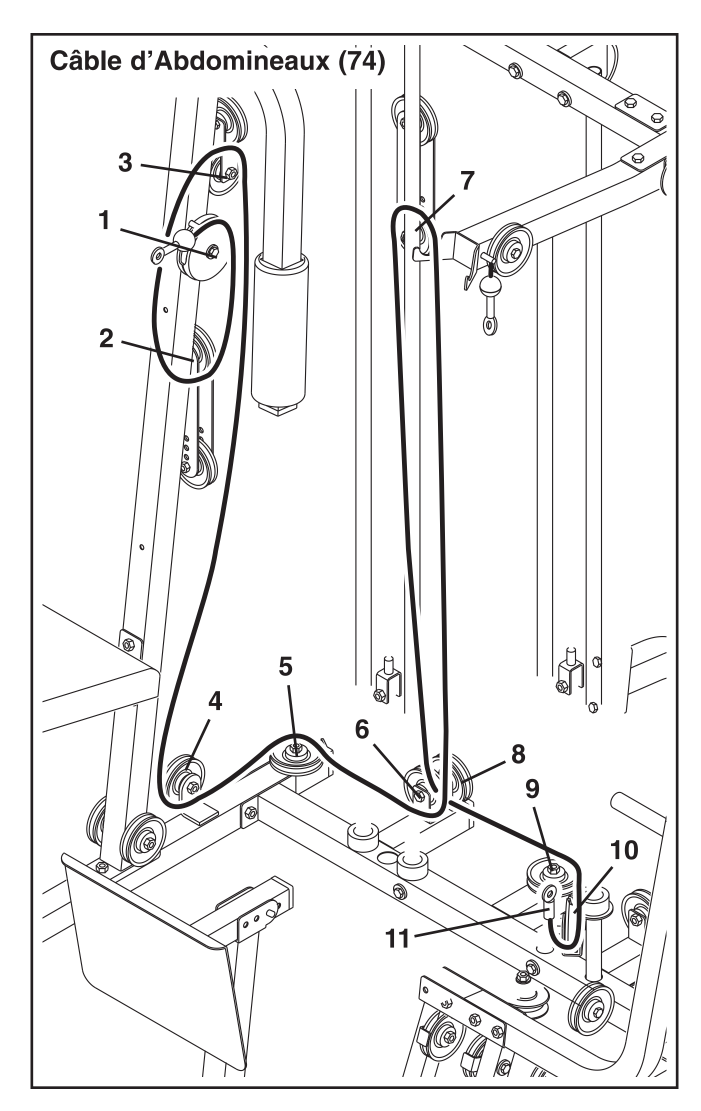




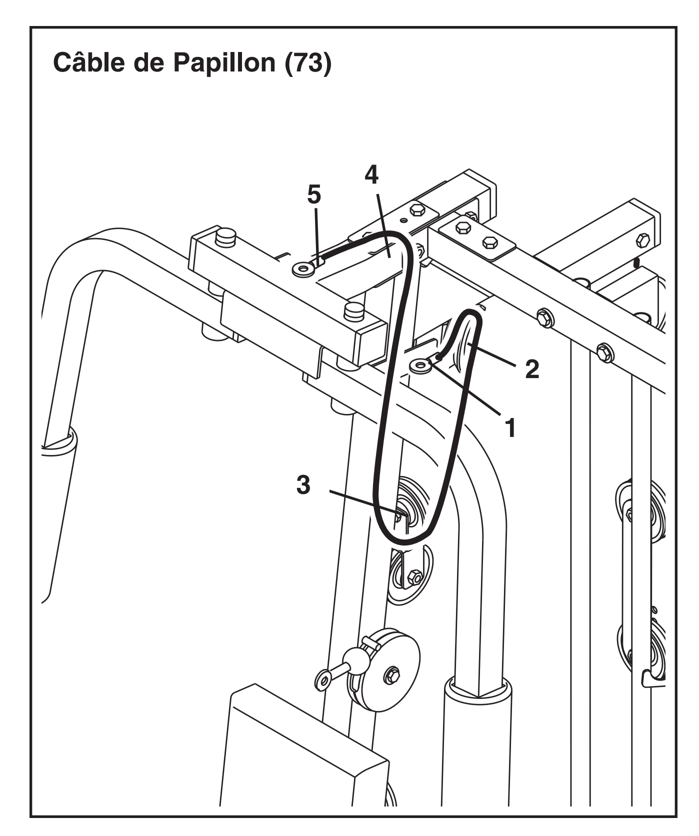
Câble Inférieur (71)



Câble Arrière (70)



Câble d'Abdomineaux (74)



Câble de Papillon (73)

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (WECCSY29830)
- le NOM de ce produit (système de musculation WEIDER® PRO POWER STACK)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ qui se trouvent au centre de ce manuel).

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC, (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s’applique pas dans votre cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s’applique pas dans votre cas.

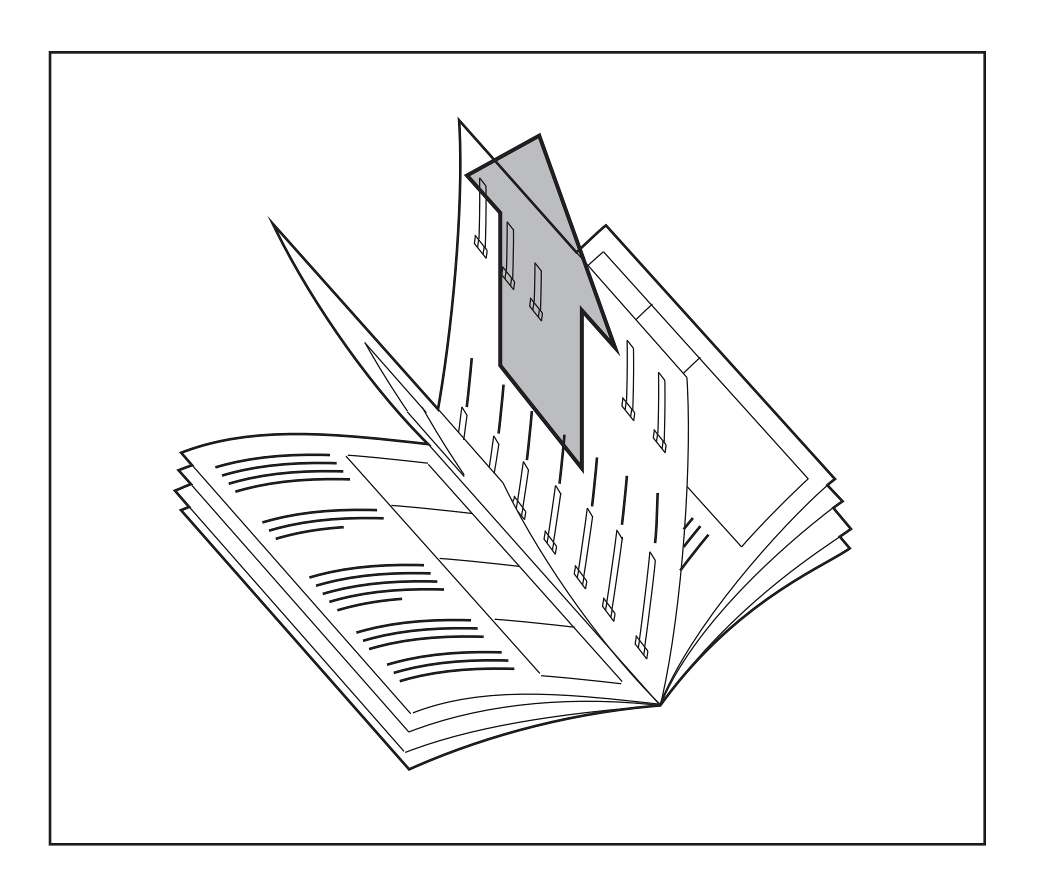
Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON DU CANADA, INC., 900 de l’Industrie, St. Jerôme, QC J7Y 4B8

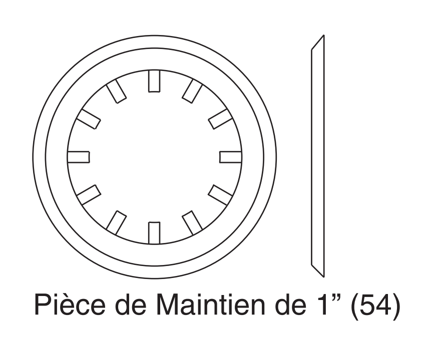
Nº. de Pièce 197805 R1103A

ENLEVEZ CETTE GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL.

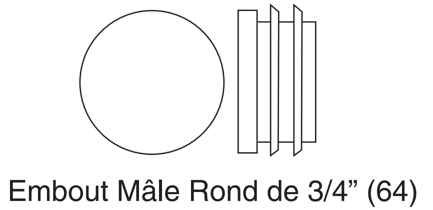
Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce. **Important: Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



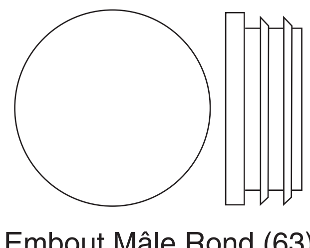
IMPORTANT : L'assemblage est divisé en quatre étapes 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras, 3) l'assemblage des câbles, et enfin 4) l'assemblage du siège. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. Attendez de commencer chaque étapes avant d'ouvrir les sacs de pièces.



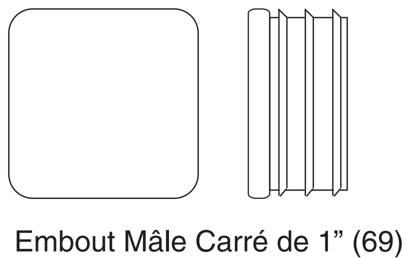
Pièce de Maintien de 1” (54)



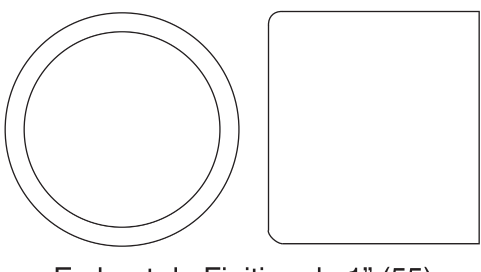
Embout Mâle Rond de 3/4” (64)



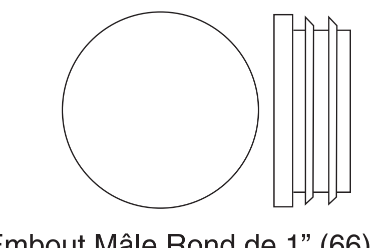
Embout Mâle Rond (63)



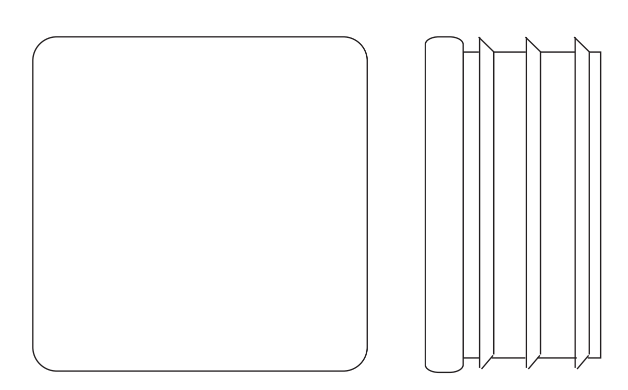
Embout Mâle Carré de 1” (69)



Embout de Finition de 1” (55)

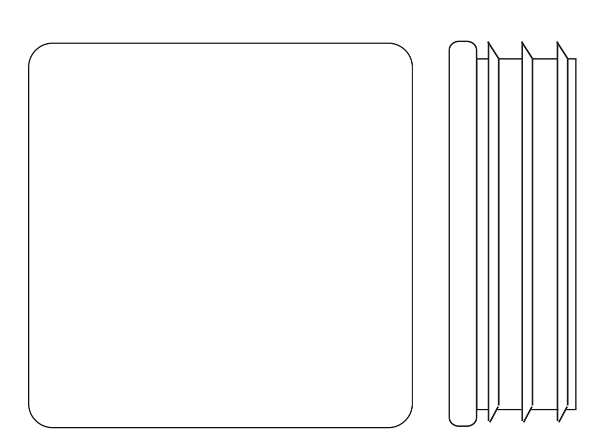


Embout Mâle Rond de 1” (66)





Embout Mâle Carré de 1 3/4” (68)



Embout Mâle Carré de 2” (67)

GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DE PIÈCES

R1103A

Model No. WECCSY29830

Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (103)

Boulon de 3/8" x 1 3/4" (94)

Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (77)

Boulon de 3/8" x 2" (93)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (86)

Boulon de 1/4" x 2 1/2" (79)

Boulon de 5/16" x 2 1/2" (87)

Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92)

Boulon de 3/8" x 2 1/2" (105)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (90)

Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (91)

Rondelle de 1/4" (99)

Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (75)

Boulon de Carrosserie de 3/8" x 2 1/2" (76)

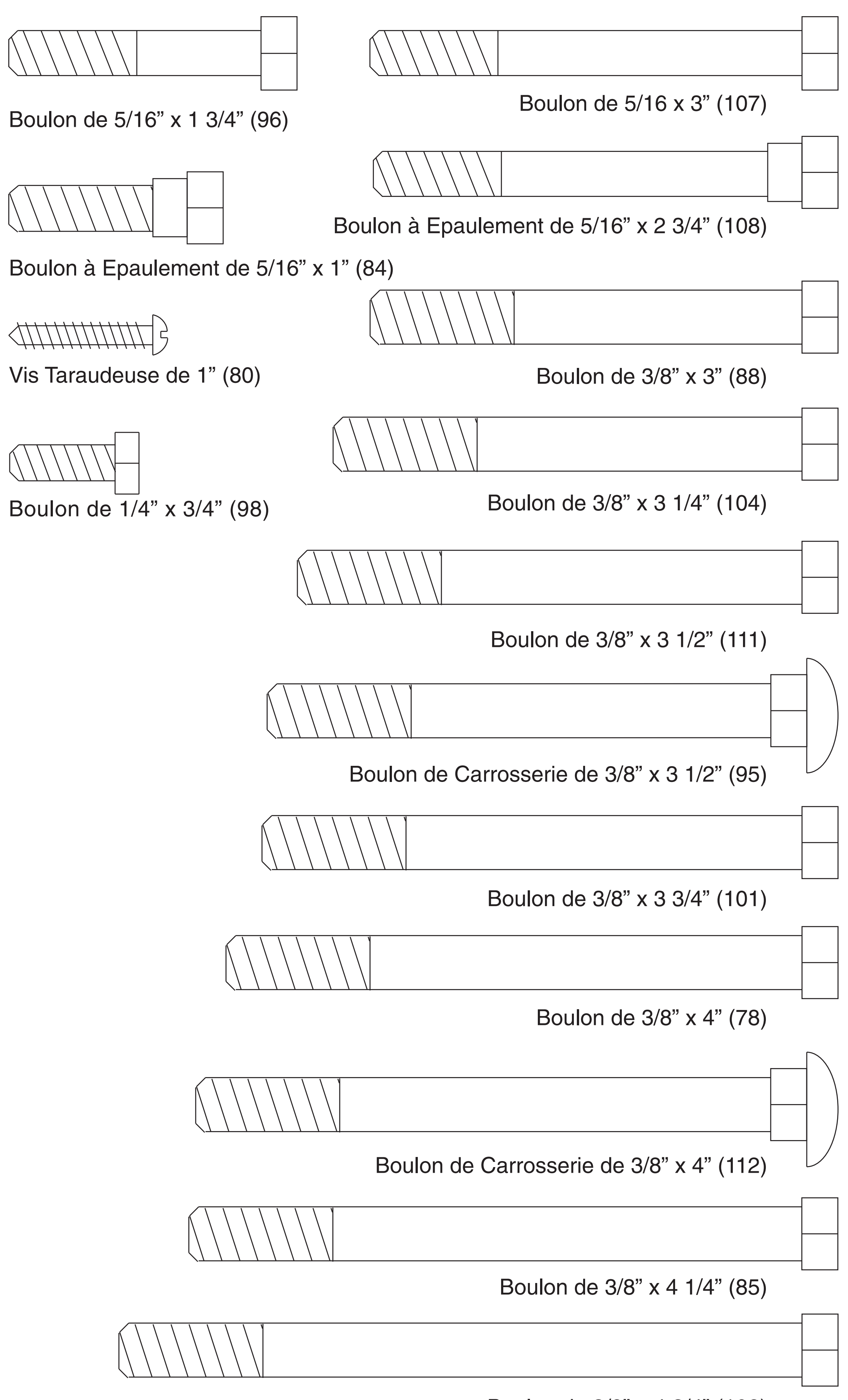
Rondelle de 5/16" (100)

Boulon de 5/16" x 2 3/4" (89)

Rondelle de 3/8" (97)

Rondelle SAE de 3/8" (113)

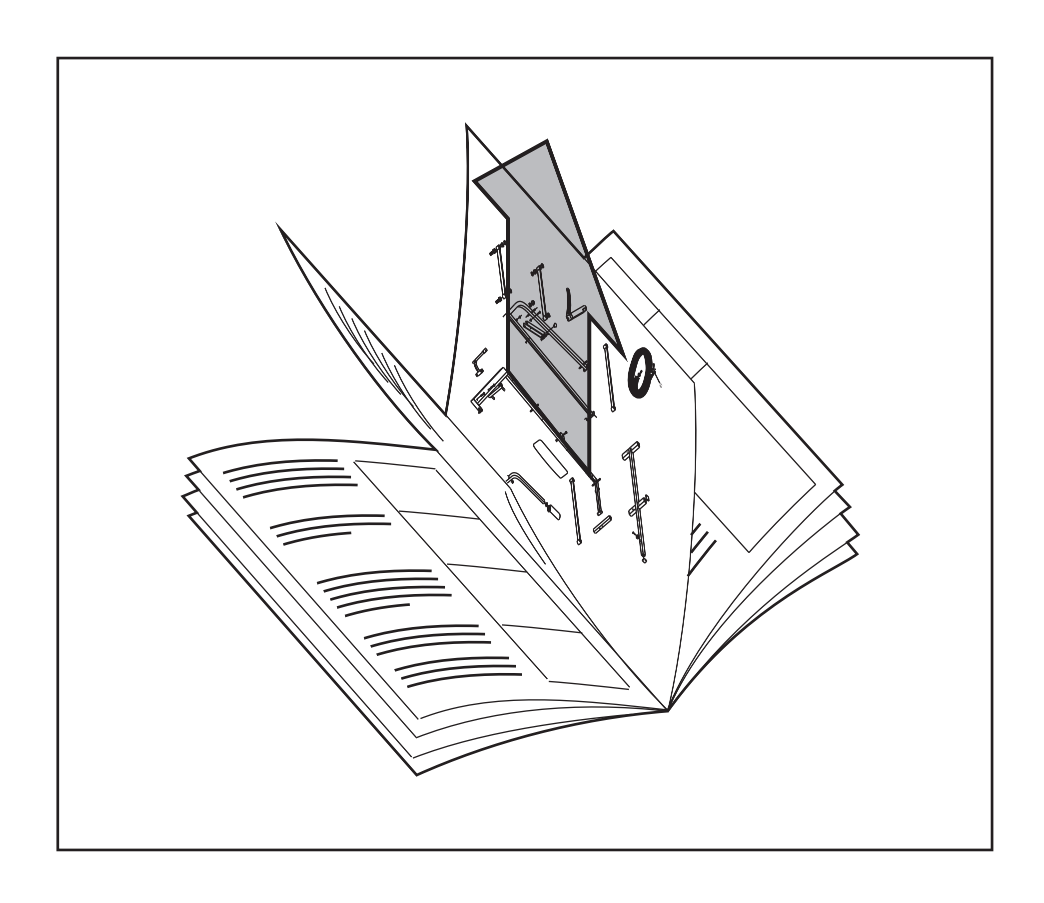
Boulon de 3/8" x 2 3/4" (82)



Boulon de 5/16" x 1 3/4" (96)
Boulon de 5/16 x 3" (107)
Boulon à Epaulement de 5/16" x 2 3/4" (108)
Boulon à Epaulement de 5/16" x 1" (84)
Vis Taraudeuse de 1" (80)
Boulon de 3/8" x 3" (88)
Boulon de 1/4" x 3/4" (98)
Boulon de 3/8" x 3 1/4" (104)
Boulon de 3/8" x 8" (106)
Boulon de 3/8" x 3 1/2" (111)
Boulon de Carrosserie de 3/8" x 3 1/2" (95)
Boulon de 3/8" x 3 3/4" (101)
Boulon de 3/8" x 4" (78)
Boulon de Carrosserie de 3/8" x 4" (112)
Boulon de 3/8" x 4 1/4" (85)
Boulon de 3/8" x 4 3/4" (102)

ENLEVEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE MANUEL

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WECCSY29830 R1103A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Base de Papillon
2	1	Base Centrale
3	1	Base de la Presse
4	1	Montant de Papillon
5	1	Montant de la Presse
6	1	Support du Montant
7	1	Cadre Supérieur de Papillon
8	1	Cadre Supérieur Central
9	1	Cadre Supérieur de la Presse
10	1	Cadre du Siège de Papillon
11	1	Jambe de Papillon
12	1	Cadre du Siège de la Presse
13	1	Levier pour Jambes
14	1	Levier de la Presse pour Jambes
15	1	Tube d'Ajustement
16	1	Plaque de la Presse pour Jambes
17	1	Cadre de la Presse
18	2	Bras de la Presse
19	1	Bras de Papillon Droit
20	1	Bras de Papillon Gauche
21	1	Poteau de l'Exerciseur
22	1	Coussinet de l'Exerciseur
23	2	Siège
24	1	Dossier de la Presse
25	1	Dossier de Papillon
26	2	Guide Droit de Poids
27	2	Guide Gauche de Poids
28	2	Petite Plaque de Support
29	2	Large Plaque de Support
30	3	Plaque du Siège
31	1	Double Support en « U »
32	4	Plaque de la Poulie
33	2	Support en « U »
34	4	Poulie en « V »
35	25	Poulie de 3 1/2"
36	2	Poulie de 4 1/2"
37	4	Arrêt de Câble Long
38	19	Arrêt de Câble
39	2	Couvercle de Poulie
40	1	Goupille d'Ajustement
41	13	Poids
42	2	Poids Supérieur
43	1	Tube Long de Poids
44	1	Tube Court de Poids
45	2	Amortisseur du Tube de Poids
46	4	Amortisseur de Poids
47	1	Poids Inférieur
48	1	Plaque de Poids
49	1	Bouton de l'Exerciseur
50	2	Amortisseur
51	2	Tube de Coussinet
52	4	Coussinet en Mousse
53	2	Coussinet Large en Mousse
54	4	Pièce de Maintien de 1"
55	2	Embout de Finition de 1"
56	1	Sangle pour Abdominaux
57	1	Chaîne
58	3	Attache de Câble
59	1	Barre Latérale
60	2	Bague en Plastique
61	2	Bague Large
62	4	Poignée
63	2	Embout Mâle Rond
64	4	Embout Mâle Rond de 3/4"
65	2	Bague du Bras de Papillon
66	2	Embout Mâle Rond de 1"
67	15	Embout Mâle Carré de 2"
68	7	Embout Mâle Carré de 1 3/4"
69	1	Embout Mâle Carré de 1"
70	1	Câble Arrière
71	1	Câble Inférieur
72	1	Câble de la Presse
73	1	Câble de Papillon
74	1	Câble d'Abdominaux
75	10	Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2"
76	1	Boulon de Carrosserie de 3/8" x 2 1/2"
77	3	Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16"
78	1	Boulon de 3/8" x 4"
79	5	Boulon de 1/4" x 2 1/2"
80	2	Vis Taraudeuse de 1"
81	2	Goupille de Poids
82	10	Boulon de 3/8" x 2 3/4"
83	1	Sangle en Nylon
84	2	Boulon à Epaulement de 5/16" x 1"
85	1	Boulon de 3/8" x 4 1/4"
86	36	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16"
87	5	Boulon de 5/16" x 2 1/2"
88	1	Boulon de 3/8" x 3"
89	14	Boulon de 5/16" x 2 3/4"
90	30	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8"
91	3	Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2"
92	16	Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8"
93	6	Boulon de 3/8" x 2"
94	6	Boulon de 3/8" x 1 3/4"
95	2	Boulon de Carrosserie de 3/8" x 3 1/2"
96	3	Boulon de 5/16" x 1 3/4"
97	18	Rondelle de 3/8"
98	8	Boulon de 1/4" x 3/4"
99	10	Rondelle de 1/4"
100	9	Rondelle de 5/16"
101	7	Boulon de 3/8" x 3 3/4"
102	3	Boulon de 3/8" x 4 3/4"
103	5	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4"
104	4	Boulon de 3/8" x 3 1/4"
105	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
106	1	Boulon de 3/8" x 8"
107	4	Boulon de 5/16 x 3"
108	1	Boulon à Epaulement de 5/16" x 2 3/4"
109	4	Plaque Moyen de Support
110	2	Pro Poulie
111	1	Boulon de 3/8" x 3 1/2"
112	1	Boulon de Carrosserie de 3/8" x 4"
113	4	Rondelle SAE de 3/8"
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Guide d'Exercice

Remarque : « # » indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WECCSY29830 R1103A

